

વર્ષાઋતુ માં આહાર

વિરૂદ્ધાહાર ની દ્રષ્ટીએ

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

अथातो आयुर्वेद जिज्ञासा

What's App संभाषा: Group

अज्ञेभ्यो ग्रन्थिनः श्रेष्ठाः
ग्रन्थिभ्यो धारिणो वराः ।
धारिभ्यो ज्ञानिनः श्रेष्ठाः
ज्ञानिभ्यो व्यवसायिनः ॥

Dr.Bhavesb Modh - Kutch.

98 79 07 24 45 → 

વર્ષાઋતુ માં આહાર, વિરુદ્ધ આહાર ની દ્રષ્ટી થી...

ચરક સૂત્ર સ્થાન ના અધ્યાય 5 માત્રા આશિતીય, અધ્યાય 6 તસ્ય આશિતીય, અધ્યાય 26 આત્રેય ભદ્ર કાપીય, અધ્યાય 27 અન્ન પાન વિધિ, અધ્યાય 28 વિવિધ આશિત - પિત્તયો. ઉપર વર્ણવેલ અધ્યાયો માં ભોજ્ય આહાર દ્રવ્યો તથા એના ગુણકર્મો ની સ્વાસ્થ્ય તથા ચિકિત્સા ની દ્રષ્ટિકોણ થી વિવેચન કરેલ છે..

તીક્ષ્ણ કરવું ના મૂળ અર્થ માં વપરાતી સંસ્કૃત ધાતુ શો નું ભૂતકૃદત્વ નું રૂપ શિત છે. જેનો અર્થ થાય છે ધાર કાઢેલું અથવા ધાર કાઢી ને પાતળું પણ તીક્ષ્ણ બનાવેલ .

જ્યારે શીત... શ સાથે દિર્ઘ ઈ આવે ત્યારે એનો અર્થ મંદ , ઠંડું કે સૂસ્ત ના અર્થ બતાવે છે.

આશ નો અર્થ ખાવું થાય છે.આશિત એટલે ભોજન થી તૃપ્ત થયેલ એવો અર્થ થાય છે .

ચ. સૂ. અ. ૫ માં જણાવેલ માત્રાવત્ એટલે કે ભોજન માં મિત્ ભુક્ત કેવી રીતે થવું એનું વિવેચન

માત્રાશી સ્યાત્ માત્રા નો અર્થ માપવા ના અર્થ માં છે (ત્રા એટલે તાણી લાવવું ; ઊગારીલેલું) સ્યાત્ શબ્દ નો મૂળ અર્થ જૈન આગમ માં ઘણો વિશાળ છે મહાવીરસ્વામી એ સૌથી વધુ આ શબ્દ નો ઉપયોગ કરેલ છે સ્યાત્ એ સાત પ્રકાર ની સંભાવના દર્શક શબ્દ છે અંગ્રેજી માં ગર્ભિત અર્થ કરી શકાય Nothing is impossible.

આહારમાત્રા પુનઃ અન્નિબલ અપેક્ષાળી

માત્રા ની સ્યાત્ સાથે ની ભૂમિકા રજુકર્યા બાદ તુરંતજ મૂળ ઉદ્દેશ્ય પર આવી ને કહે છે. આહાર ની માત્રા પણ અગ્નિબળ ની અપેક્ષા રાખે છે એટલે કે અગ્નિ ના બળ પ્રમાણે આહાર ની માત્રા લેવી જોઈએ..અહિંયા પુનઃ શબ્દ ફરજ દર્શાવવા વપરાયેલ છે.

યાવત્ અસ્યા અશનમ્ અશિતમ્ અનુપહત્ય પ્રકૃતિમ્ યથા કાલમ્ જરામ્ ગચ્છતિ
તાવત્ અસ્ય માત્રાપ્રમાણમ્ વેદિતવ્યં ભવતિ
આશનમ્ એટલે ખાધ; આશિત એટલે ખાધેલો;
અનુપહત્ય એટલે બગડ્યાવિના પ્રકૃતિ નો અર્થ શરીર ની તંદુરસ્તી કે તાજગી કરવા નો છે.
જરા એટલે જીર્ણ ; પચીજવાના અર્થ માં.

આ સૂત્ર નો અર્થ એ છે કે,
વ્યક્તિ એ ખાવા માં એટલો જ ખોરાક લેવાનો કે જેનાથી લીધેલ ખોરાક એ વ્યક્તિ ના શરીર ની પ્રકૃતિ ને બગાડ્યા વિના યોગ્ય સમયે પચી જવો જોઈએ.

તત્ર શાલિ, ષષ્ટિક, મુદ્ર, લાવ, કપિઞ્જલ, ઇણ, શશ, શરભ, શમ્બર આદિની આહારદ્રવ્યાણિ પ્રકૃતિ લઘુનિ સ્વભાવ થી હલકાં અપિ માત્રાઅપેક્ષીણિ ભવન્તિ

તથા પિષ્ટ- ઇક્ષુ- ક્ષીર વિકૃતિ લોટ, મીઠાસ અને દૂધ થી બનતી વાનગીઓ.
તિલ, માષ ,આનૂપ ઠંડા પ્રદેશ ના પ્રાણીઓ, ઔદક= જળચર ના પિશિત = માંસ આદિની પ્રકૃતિ ગુરૂણિ અપિ માત્રામ્ એવ અપેક્ષન્તે ।

ઉપરોક્ત વિવેચન માં એ સમય માં લઘુ કે પચવામાં હળવા ખોરાક તથા ગુરુ કે ભારે ખોરાક ની યાદી આપી ને જણાવે છે કે બંને પ્રકાર ના ખાદ્ય ખાવા માં માત્રા તો જરૂરી છે એટલે કે પચે એટલુ જ ખાવું.

ન ચ એવમ્ ઉક્તે દ્રવ્યે ગુરુ લાઘવમ્ કારણમ્ મન્યેત્
ઉપર કહેલા દ્રવ્યો ની ગુરુતા અને લઘુતા માં નીચેના કારણ માનવા માં આવે છે.
લઘુનિ હિ દ્રવ્યાણિ વાયુ અગ્નિ ગુણ બહુલાનિ ભવન્તિ
લઘુ દ્રવ્યો એ છે કે જેમાં વાયુ અને અગ્નિ તત્વ ની અધિકતા હોય છે.
પૃથ્વી સોમ ગુણ બહુલાનિ ઇતરાણી

તસ્માત્ સ્વગુણાત્
જેમાં પૃથ્વી અને સોમ એટલે કે જળ તત્વ ની અધિકતા હોય છે એ સ્વગુણ થી ઇતર એટલે કે ગુરુ હોય છે.
અપિ લઘુનિ અગ્નિસંધુક્ષણ સ્વભાવાનિ અલ્પ દોષાણિ ચ ઉચ્યન્તે અપિ સૌહિત્ય = ધરાઈ ધરાઈને ઉપયુક્તાનિ
ખાવાથી, જો કે લઘુ દ્રવ્યો નો સ્વભાવ અગ્નિ સંધુક્ષણ એટલે કે પ્રદિપ્ત કરવાવાળો હોવાથી, ધરાઈ ને
ખાવા છતાંય અલ્પ પ્રમાણ માં દોષ કરવા વાળા હોય છે.

ગુરૂણિ પુનઃ ન અગ્નિસંધુક્ષણત્વ ભાવાનિ અસામાન્યત્
ગુરુ દ્રવ્યો અસમાનગુણોવાળા હોવાથી અગ્નિ ને પ્રદિપ્ત કરતાં નથી.
અતઃ અતિમાત્રં દોષવન્તિ સૌહિત્ય ઉપયુક્તાનિ અન્યત્ર વ્યાયામ અગ્નિબલાત્
ગુરુ દ્રવ્યો અતિ પ્રમાણ માં ધરાઈ ને ખાવા માં આવે અને વ્યાયામ જન્ય અગ્નિબળ ના હોય એટલે કે
બેઠાડું જીવનશૈલી હોય તો તે દોષકારક થાય છે.

સા ણ્ણા ભવતિ અગ્નિબલ અપેક્ષિણી માત્રા
આવી રીતે ભોજન નું પ્રમાણ અગ્નિબળ ની અપેક્ષા રાખે છે.

ન ચ ન અપેક્ષતે દ્રવ્યં

દ્રવ્ય અપેક્ષયા ચ ત્રિભાગ સૌહિત્યમ્
અર્ધ સૌહિત્યમ્ વા ગુરૂણામ્ ઉપદિશ્યતે
લઘૂનામ્ અપિ ચ ન અતિ સૌહિત્યમ્ અગ્નિ યુક્તિ અર્થમ્
સૂત્ર નો ટૂંક માં અર્થ એવો છે કે

ભોજન માં જો ગુરુ દ્રવ્ય હોય તો ત્રીજા ભાગ નું કે અડધુ જ પેટ ભરાય એટલું ખાવું અને લઘુ દ્રવ્યો હોય
તો પણ અતિ માત્રા માં ધરાઈ ને ભરપેટ ખાવું એમ ઉપદેશવામાં આવતું નથી.

માત્રાવત્ હિ અશનમ્ આશિતમ્ અનુપહત્ય પ્રકૃતિમ્ બલ વર્ણ સુખ આયુષ્યા યોજયતિ ઉપયુક્તારમ્ અવશ્યમ્ ઇતિ
આહાર ને જો પ્રમાણસર આરોગવામાં આવે તો તે શારીરિક પ્રકૃતિ ને બગાડ્યા વિના ; અવશ્ય બલ, વર્ણ,
સુખ, આયુષ થી યુક્ત કરે છે.

ગુરુ પિષ્ટમયમ્ તસ્માત્ તુણ્ડુલાન્ પૃથકાન્ અપિ ન જાતુ ભુક્તવાન્ ખાદેત્ ન માત્રામ્ ખાદેત્ અબુભુક્ષિતઃ
પચવામાં ભારે એટલે કે લોટ થી બનેલ વાનગીઓ અને ચોખા માંથી બનતાં પૌઆ પણ જમી લીધા પછી
નથી ખવાતાં જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે પ્રમાણસર ખવાય છે.

ટૂંક માં અહિંયા આજકાલ લેવાતા Desserts અને ગમે ત્યારે ભુખ ના હોવાં છતાંય ખવાતા ફાસ્ટફૂડ ની
મનાઈ કરવા નો હેતુ છે.

વલ્લૂરમ્ = સૂકાથેલ માંસ, શુષ્કશાકાનિ શાલૂકાનિ બિસાનિ ચ ન અભ્યસેત ગૌરવાત્
ન માંસમ્ કૃશમ્ ન એવ ઉપયોજયેત્ ।

માંસ, શાક, કંદ કે કમળ ના મૂળીયા ની સૂકવણી ખાધા પછી ગૌરવ કરે છે આથી રોજ ખાવી નહી.
દુબળુ પતલુ પ્રાણી નું માંસ પણ વાપરવું નહી.

કૂર્ચિકાન્ ચ કિલાટાન્ ચ શૌકરં ગવ્ય માહિષે મત્સ્યાન્ દધિ ચ માષામ્ ચ યવકાન્ ચ ન શીલયેત્
છોતાંપાણી જેવું અપકવ દહીં કે (?શિખંડ) અને દૂધ ને ફાડી ને તુરંતજ બનાવેલ પનીર કે ચીઝ જેવી
વસ્તુઓ તથા સુવર ગાય ભેંસ મત્સ્ય નાં માંસ તેમજ દહીં અડદ અને જંગલી જવ નો નિરંતર ઉપયોગ
ના કરવો જોઈએ.

ષષ્ટિકાન્ ચ શાલિ મુદ્દાન્ ચ સૈન્ધવ આમલકે યવાન્ આંતરીક્ષમ્ પયઃ સર્પિ જાઙ્ગલમ્ મધુ ચ અભ્યસેત્
રોજીંદા ખાધ તરીકે

સાઠી- શાલિ ચોખા (ધાન્ય -કાર્બ) મગ (કઠોળ- પ્રોટીન)
સૈંધવ (ખારાશ માટે) આંમળા (ખટાશ માટે)

જવ (યવક એટલે જંગલી કે અડાબાઉ જવ)

(કાર્બ છે પણ વધુ ચરબી નું લેખન કરે છે માટે મેદસ્વી વ્યક્તિમાટે)

વર્ષાજલ (તળાવ કે સરોવર નું પાણી)દૂધ ,ધી, (ફેટ માટે)

જાંગલ પશુપક્ષી નાં માંસ (પ્રાણીજ પ્રોટીન Vita.B12)

અને મધ (ગળપણ માટે) ને...

તત્ ચ નિત્યં પ્રયુજ્જીત સ્વાસ્થયમ્ યેન અનુવર્તતે અજાતાનામ્ વિકારાણામ્ અન ઉત્પત્તિકરમ્ ચ યત્ । 3
ઉપર ના સૂત્ર માં દર્શાવેલ દ્રવ્યો ને ખાદ્ય તરીકે હંમેશા પ્રયોજવા થી સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે અને નવા વિકારો જન્મતા કે ઉત્પન્ન થતાં નથી.

ચ. સૂ. અ. 6 તસ્ય આશિતીય માં વર્ષાઋતુ ને અનુલક્ષી ને અન્નપાન નું આપેલ વિવેચન...
તસ્ય આશિત્ આધાત્ આહારાદ્ બલમ્ વર્ણઃ ચ વર્ધતે
યસ્યઃ તુ સાત્મયમ્ વિદિત ચેષ્ટા આહાર વ્યપાશ્રયમ્
જેને ચેષ્ટા (વિહાર) અને આહાર (વ્યપાશ્રયમ્) સંબંધિત સાત્મય (વિવેક) નું જ્ઞાન છે એ આહારાદિ નું (આશિત) સેવન કરી ને તૃપ્ત થતાં, તેના બળ અને વર્ણ વધે છે.
વર્ષા થી હેમંત ના અંત સુધી દક્ષિણાયન અને વિસર્ગકાળ જાણવો.
વિસર્ગે પુનઃ વાયુવો ન અતિ રૂક્ષાઃ પ્રવાન્તિ
વિસર્ગ માં તો વાયુઓ ના અતિરૂક્ષ વાય છે.
સોમઃ અવ્યાહતબલઃ શિશિરાભિઃ ચંદ્ર અક્ષીણબલ થી ઠંડા
ભામિઃ આપૂરયન્ જગત્ શશ્વત્ આપ્યાયયતિકિરણો વડે જગતને ભરીને નિરંતર તૃપ્તકરે છે
અતો વિસર્ગ સૌમ્યઃ એથી વિસર્ગકાળ સૌમ્ય છે.

વર્ષા - શરદ - હેમંતેષુ તુ દક્ષિણ અભિમુખેઃ અર્કેકાલમાર્ગ મેઘ વાત વર્ષા અભિહત પ્રતાપે,
શશિનિ ચ અવ્યાહતબલે
માહેન્દ્ર સલિલ પ્રશાન્ત-સંતાપે જગતિ
અરૂક્ષા રસાઃ પ્રવર્ધન્તે અમ્લ લવણ મધુરા યથાક્રમમ્
તત્ર બલમ્ ઉપચીયતે નૃણામ્ ઇતિ।
વર્ષા શરદ અને હેમંત ઋતુ માં સૂર્ય કાળમાર્ગ (સમય પ્રમાણે ગતી) ના કારણે દક્ષિણાભિમુખ થાય છે.
મેઘ = વાદળ , પવન અને વરસાદ થી પણ સૂર્ય નો પ્રતાપ હણાય = ઓછોથાય છે.
ચંદ્ર અક્ષીણબલવાળો હોય છે
માહેન્દ્ર = અંતરીક્ષ માંથી વરસતા પાણી થી સંતાપ પામેલું જગત પ્રશાંત થાય છે.
અરૂક્ષ રસો ; અમ્લ, લવણ, મધુર... અનુક્રમે વિશેષ વધે છે.
(વર્ષા માં અમ્લ, શરદ માં લવણ તથા હેમંત માં મધુર રસ પ્રવૃદ્ધ થાય છે)
તેથી મનુષ્યોનું બળ વૃદ્ધિ ને પામે છે.

મનુષ્યો નું શારીરિક બળ વર્ષા માં ઓછું , શરદ માં મધ્ય અને હેમંત માં વધુ હોય છે.
આદાન દુર્બલે દેહે પક્તા ભવતિ દુર્બલઃ સ વર્ષાસુ અનિલાદિનામ્ દૂષણૈઃ બાધ્યતે પુનઃ।
આદાન કાળ ના અંત માં શરીર નો જઠરાગ્નિ મંદ (દુર્બળ) થયો જ હોય છે
વર્ષા માં તો વાયુ વિગેરે ના દુષણ થી તો એ જઠરાગ્નિ ફરી મંદ- દુર્બળ બને છે.

વર્ષાસુ = વરસાળા માં
મેઘનિસ્પન્દાત્ = વાદળ ના વરસવા થી
ભૂબાષ્પાત્ ચ = અને જમીન માંથી નિકળતા બાફ થી
પાકાત્ અમ્લાત્ જલસ્ય = પાણી નો વિપાક (અપક્વ) ખાટો થાય છે
અગ્નિબલે ક્ષીણે = આથી અગ્નિબળ ક્ષીણ થાય છે
કૃપ્યન્તિ પવનાદયઃ વાયુ વિગેરે કોપે છે.

ઉદમન્થ = પાણી માં ડોળી ને પીવાતો સાથવો =સક્ત
દિવાસ્વપ્નમ્ = દિવસ ની ઊંઘ
અવશ્યાયમ્ = ઝાકળ
નદીજલમ્ = નદી નું પાણી
વ્યાયામ્ = બીન જરૂરી પરાણે કરતાં શ્રમ
આતપં = સૂર્ય નો તાપ
વ્યવાયમ્ = મૈથુન
વર્ષાકાળ માં ઉપરોક્ત બધું વર્જ્ય કરવું જરૂરી છે.

પાનભોજનમસંસ્કારાન્

પીણાં અને ભોજન સંસ્કાર કરી ને જ લેવાં જોઈએ.

પ્રાય ક્ષૌદ્ર અન્વિતાન્ ભજેત્

ખાસ કરી ને મધ ની સાથે સેવન કરવું.

વ્યક્ત અમ્લ લવણ સ્નેહં વાત વર્ષા આકુલે અહનિ વિશેષશિતે ભોક્તવ્યં વર્ષાસુ અનિલ શાન્તયે

પવનકૂકાતો હોય અને વરસાદ ના ઝાપટાં પડતાં હોય વધુ ઠંડી પડતી હોય એ દિવસે

ખાટું ખાટું અને તૈલીય ભોજન વરસાળા માં વાયુ ની શાંતી માટે કરવું જોઈએ.

(આ ઉપરથી વરસાદ પડે એટલે ભજીયા- ચટણી તથા ભોજન માં અથાણાં ની પરંપરા આયુર્વેદિક દ્રષ્ટિકોણ થી હોય એવું લાગી રહ્યું છે.)

અગ્નિ સંરક્ષણવતા યવ ગોધૂમ શાલયઃ પુરાણા જાઙ્ગલૈઃ માંસૈઃ ભોજ્યા યુષૈ ચ સંસ્કૃતે.

પોતાની જઠરાગ્નિ નું રક્ષણ કરવા ઇચ્છતા મનુષ્યો એ જાંગલ માંસ સાથે જુના જવ, ઘઉં, કે ચોખા નો યુષ વધાર કરી ને લેવો જોઈએ.

પિબેત્ ક્ષૌદ્ર અન્વિતમ્ ચ અલ્પમ્ માધ્વીકારિષ્ટમ્

મહૂડાં થી બનાવેલ અરિષ્ટ માં થોડુંક મધ મેળવી ને પીવો.

અમ્બુ વા માહેન્દ્રં તપ્તશિતં વા કૌપમ્ સારસમ્ એવ વા ।

અંતરીક્ષ માંથી વરસતું કે કૂવા નું કે તળાવ નું પાણી ઊકાળી ઠંડુ કરી ને પીવું.

06/08/18, 10:24 AM - વૈદ્ય સચીન દલાલ - રાજકોટ:

આજના જમાના અનુસાર આ ખૂબ જ ઉપયોગી પ્રશ્ન છે.

કારણ કે આજનો માનવી અથવા દરેક ભણેલ ગણેલ ભારતીય કોઈ પણ ઋતુ હોય મોટાભાગે પોતે પોતાના નાસ્તા કે જમવાની ટેવ કે જેમાં ઋતુ અનુસાર ફેરફાર થવો જોઈએ તે થતો નથી.

જે ખોરાક તે શિયાળા માં લઈ છે તેજ ખોરાક ઉનાળા અને ચોમાસામાં પણ મોટાભાગે કોમન જોવા મળે છે. હવે ઋતુચર્યા અનુસાર ઋતુ અનુસાર ભિન્ન ભિન્ન ખોરાક નું વર્ણન આવે છે તો આપણે ઋતુ અનુસાર ખોરાક માં સુ પરિવર્તન કરવું જોઈએ કે જેથી આયુર્વેદ નો પ્રથમ ઉદ્દેશ પરિપૂર્ણ થાય.

એક રોજિંદા વિરુદ્ધ આહાર નું ઉદાહરણ આપી શકીએ તો સવાર ના નાસ્તા માં ચ દૂધ સાથે ઘઉં નું સેવન એ મુખ્ય વિરુદ્ધ આહાર છે. કારણકે ઘઉંનું ગ્લુટીન અને દૂધ નું કેસીન બન્ને બોડી માં સાથે મળે તો ferment થાય છે એટલે જેને હર હમેશ એસિડિટી રહેતી હોય છે તેવા પેશન્ટ માં ચા દૂધ સાથે ઘઉં ની વાનગી બન્ધ કરાવતા સારા result મળે છે.

06/08/18, 10:25 AM - ડૉ કૌશીક ઓઝા-અંજાર:

To breakfast ma su levu Sachin Bhai, specially liquid ma ??

06/08/18, 10:27 AM - વૈદ્ય એકતા પટેલ - ગાંધીનગર -22:

Cha sathe su levu vadhu saru?

06/08/18, 10:27 AM - ડૉ કૌશીક ઓઝા-અંજાર:

Celebrity n sports person na schedule ma breakfast ma e Loko omlet bread dry fruits Sathe juice ke milk leta hoi Che .

06/08/18, 10:30 AM - વૈદ્ય જીતુભાઈ પટેલ - ડીસા:

આ મત આયુર્વેદ નો કે આધુનિક વિજ્ઞાન નો ગણવો?

06/08/18, 10:49 AM - વૈદ્ય સચીન દલાલ - રાજકોટ:

સૌ પ્રથમ આપણે જેને breakfast કહીએ છીએ તે આપણે ફાસ્ટ ને બ્રેક કરીએ છીએ કે નહીં તે વિચારવું જોઈએ. આધુનિક મત અનુસાર ઓછામાં ઓછું 12 કલાક ભૂખ્યા રહે તો જ ફાસ્ટ કહેવાય.

હવે આજના જમાનામાં મોટાભાગના નો જમવાનો સમય રાત્રે 8 પછી નો જ હોય છે એટલે એમના માટે જો રાત્રે કાઈ જ ન લે તો તેમનો સવારનો બ્રેક ફાસ્ટ 8 વાગ્યા પછી આવશે.

એટલે રાત્રે જેટલા વાગે જમતા હોય તેનાથી 12 કલાક add કરી દેતા આપણો બ્રેકફાસ્ટ નો ટાઈમ આવે .

અત્યાર સુધી હું આ મત આધુનિક જ માનતો હતો પરંતુ તેનો રેફરન્સ સુષેણ નિઘંટુ માં મળેલ છે.

06/08/18, 10:56 AM - વૈદ્ય સચીન દલાલ - રાજકોટ:

5.

બીજું આપણે ત્યાં ગાય કે ભેંસ કે કોઈ પણ પ્રાણી ને મોટા ભાગે સાંજે જ દોહવામાં આવતું. એટલે આપણે ત્યાં દૂધે વાળું એવી કહેવત આવી ત્યાં દૂધ સાથે બાજરો /જૂવાર હતો નહિ કે ઘઉં. હવે વાળું કરતા જેટલું દૂધ વધે તે દૂધ ને જમાવી દેતા અને સવારે શિરામણ માં દહીં આવતું નહિ કે દૂધ.જે દહીં વધે તેની છાસ બનાવામાં આવતી તે બપોર ના જમવામાં વપરાતી જે છાસ બચતી તે સાંજે પાછી ગાય કે ભેંસ ને પૂનઃ પીવડાવી દેવામાં આવતી.આ રીતે દૂધ નું ચક્ર ચાલતું.રહી વાત સવાર ના નાસ્તા ની તો તેમાં દૂધ સાથે ઘઉં વિરુદ્ધ થાય છે પરંતુ દહીં સાથે નહિ.એટલે આપણે 2-3 પેઢી પાછળ જઈએ ને જોઈએ તો સવાર ના નાસ્તા માં દહીં ,ધી ગોળ,છાસ, શાક,અથાણું લેવામાં આવતું. દહીં પણ ઓછામાં ઓછું 12 કલાક તો જામવું જ જોઈએ કારણ કે બાકી એ અપકવ ગર્ભ થાય છે અર્થાત આમ-કાચું દહીં થાય છે.

06/08/18, 12:06 PM - વૈદ્ય જીતુભાઈ પટેલ - ડીસા:

બાજરો હતો જ નહીં, ઘઉં આપણું વેદકાલીન અનાજ છે, વેદકાલીન સમય માં કે પાછળ ના સંહિતા સમય માં બાજરો ન હતો.મિલયેટ ના નામે સામો,ફૂરી ને કંજરી બાજરી લેવાય છે.

યજ્ઞ માં ક્યાંય બાજરો મૂકતો નથી મરચું મૂકતું નથી .

ચોખા, જવ, ઘઉં ને મરી મુકાય છે.

06/08/18, 12:22 PM - Dr.Bhaves R.Modh - KUTCH:

આ અનાજનું નામ બાજરો કેમ પડ્યું તે સંબંધમાં એવી દંતકથા છે કે: કચ્છના લાખા ફૂલાણીનું સૈન્ય એક વખત અંધારામાં આવી ચડ્યું. એ અંધારામાં એકે ગામ આવ્યું નહિ, તેથી ઘોડા તથા માણસો જ્યારે મરવા લાગ્યાં, ત્યારે ત્યાં બાજરી ઊગેલી હતી, પણ કોઈ લોકો બાજરીને ઓળખતા ન હતા. ભૂખને લીધે બીતાં બીતાં ઘોડાને બાજરી ખવરાવી તથા માણસોએ પણ ખાધી. પછી તેનાં બીજ લેતા આવ્યા. તે ઠંડા દેશમાંથી લાવ્યા, માટે તેને શીતળો કહેતા; પણ જ્યારે તે સહુના પેટમાં જ્યો એટલે પચ્યો એટલે રજપૂતોએ કહ્યું કે જ્યો, બા, જ્યો, તેથી તેનું નામ બાજરો પડ્યું.

લાખાફૂલાણી નો સમયકાળ ઇ.સ.900 - 950 ની આસપાસ નો છે...

Recent archaeobotanical research has confirmed the presence of domesticated pearl millet (બાજરી)on the Sahel zone of northern Mali between 2500 and 2000 BC.[1] Cultivation subsequently spread and moved overseas to India. The earliest archaeological records in Pakistan and India date to around 2000 BC,[2] and it spread rapidly through Pakistan and India reaching South India by 1500 BC, based on evidence from the site of Hallur.

source:

1..Manning, Katie, Ruth Pelling, Tom Higham, Jean-Luc Schwenniger and Dorian Q Fuller (2010) 4500-year-old domesticated pearl millet (Pennisetum glaucum) from the Tilemsi Valley, Mali: new insights into an alternative cereal domestication pathway. Journal of Archaeological Science 38 (2): 312-322

2..Fuller, D.Q. (2003). African crops in prehistoric South Asia: a critical review. in Neumann, K., Butler, A., Kahlheber, S. (ed.) Food, Fuel and Fields. Progress in Africa Archaeobotany. Africa Praehistorica 15 series. Cologne: Heinrich-Barth-Institut, 239-271.

06/08/18, 11:29 AM - Vd Archana R. Chauhan:

Dahi roj khai shakay?

06/08/18, 12:29 PM - વૈદ્ય ચિરાગ ડોબરીયા - સુરત:

આપણે ત્યાં સવારે દહીં ખાવાની પરંપરા હતી કે નહીં તે મને ખ્યાલ નથી પરંતુ રાજસ્થાન અને બિહાર માં આજે પણ ગામડાઓમાં માટીના વાસણમાં તાજું જમાવેલ દહીં એક વાટકો ભરીને મોટાભાગના ઘરોમાં ખવાય છે એટલે કદાચ આપણે ત્યાં પણ તે પરંપરા હશે! શાસ્ત્રો માં વિરુદ્ધ ઘણા પ્રકારે આપેલ છે આપણે માત્ર દૂધ વાળું વધારે પકડી રાખવી છીએ. એમ વિચારો તો સવારે દહીં લેવું એ પણ કાલ વિરુદ્ધ છે. કફના કાલ માં કફવર્ધક દહીં ન લેવાય પણ હું દહીંમાં ખાસ કરીને થોડા સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં વધારે વિરુદ્ધ ભોજનનો વિચાર નથી કારણ કે વિચાર કરતા પણ પ્રેક્ટીકલી બધું શક્ય બનતું નથી અને શુશ્રુત નો રેફરન્સ હમેશા યાદ રાખું અને દહીંને કહું છું, વ્યાયામ કરનાર,યુવાનને વિરુદ્ધ પણ કંઈ કરી શકતું નથી.

06/08/18, 1:24 PM - વૈદ્ય નિલેશ પટેલ:

Ayurved ne adhuru jannanr dahi ne sau thi vadhu vagove chhe Baki dahi ma amuk gun chhe. Jm charak rushi kahe k yogy reete vapratu vish pan amrut thay ane ayogy reete vapratu amrut pan vish thay te niyam ahi pan lagu padeGuru laghu no niyam aaahar rupe lagu n pade ewa Diptagni,Kharahar,Karmnitya ,Mahodaro Kidha j chhe.

06/08/18, 1:09 PM - પાલનપુર ડૉ. લુકમાન:

સાઉદી અરેબિયા માં ખૂબ જ પ્રમાણમાં દહીં ખવાય છે.
ત્યાં ના લોકો કાવા (બ્લેક ટી) જ પીયે છે.

06/08/18, 6:19 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH

ચ સૂ અ ઇ ન વેગાન્ ધારણીય માં છેલ્લે હિતસેવન માં તત્પર રહેતા બુદ્ધિમાને શું કરવું ?

એના વિવેચન માં દહિં વિશે ખાસ સુચનો આપવા માં આવેલ છે.

આહાર આચાર ચેષ્ટેસુ સુખાર્થી પ્રેત્ય ચ ઇહ પરમ્ પ્રયત્ન આતિષ્ઠેત્ બુદ્ધિમાન્ હિતસેવને।

પ્રેત્ય= પરલોક ઇહ= આ લોક આતિષ્ઠેત્ = કરવો જ જોઈએ

પરલોક અને આ-લોક માં સુખ ની ઇચ્છાવાળા બુદ્ધિમાને આહાર અને આચાર ની ચેષ્ટાઓ માં હિતસેવન નો પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ.

ન નક્તમ્ દધિ ભુજ્જીત રાત્રે દહિં ના ખાવું

(ભુજ્જીત= તલ્લીન થઇને , કોઇની કે કાંઈક ની પણ પરવા કર્યાવિના માણવું કે આસ્વાદ લેવો.)

અ-ઘૃત શર્કરમ્ ન = ઘી સાકર વિના નહીં...

અ-મુદ્ગયૂષમ્ ન =મગ ના યૂષ વિના નહીં...

અ-ક્ષૌદ્રમ્ ન = મધ વિના નહીં...

ઉષ્ણમ્ ન = ગરમ કરી ને નહીં...

ન ચ અપિ, આમલકૈ વિના = આંમળા વિના પણ નહીં (ખાવું)

કેમ ? તો... અલક્ષ્મીદોષ યુક્તવાન્ નક્તં તુ દધિ વર્જિતમ્

લક્ષ્મી નો અર્થ નરકદેવતા નિરૂતિ કરાય છે એટલે કે વ્યથા કે દુઃખ ઉત્પન્ન કરનાર એવો થાય છે.

રાત્રે દહિં ખાવા થી સ્વાસ્થ્ય જીવન માં વ્યથા કે દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે માટે વર્જ્ય છે

શ્લેષ્મલમ્ સ્યાત્ સસર્પિષ્કમ્ દધિ મારુતસૂદનમ્ , ન ચ સંધુક્ષયેત્ પિત્તમ્ , આહારમ્ ચ વિપાચયેત્

ઘી સાથે દહિં ખાવાથી કફકર થઇ શકે છે, વાયુ નો નાશ કરનાર છે. પિત્ત નો પ્રકોપ થવા દેતું નથી અને આહાર ને સારી પચાવે છે.

શર્કરાસંયુતમ્ દધાત્ તૃષ્ણા દાહ નિવારણમ્

સાકર સાથે ખવાતુ દહિં તરસ અને દાહ નું નિવારણ કરે છે.

મુદ્ગસૂપેન સંયુક્તમ્ દધાત્ રક્ત-અનિલ અપહમ્

મગ ના સૂપ સાથે લેવાતું દહિં *વાતરક્ત* નો નાશ કરે છે.

સુરસં ચ અલ્પદોષમ્ ચ ક્ષૌદ્ર યુક્તમ્ ભવેત્ દધિ

મધ સાથે દહિં સ્વાદિષ્ટ અને અલ્પ દોષ વાળુ બને છે.

ઉષ્ણં પિત્ત-અસૃકઃ કૃત્ દોષાન્ ધાત્રીયુક્તમ્ તુ નિર્હરેત્

ગરમ કરી ને દહિં ખાવા થી રક્તપિત્ત જનીત દોષ કરે છે

આંમળા સાથે તો એ દોષ ને હરે છે.

આ સૂત્ર સસ્ત્રસાહિત્ય થી પ્રકાશીત ચરક માં છે પણ ગુ.અ.યુ. થી પ્રકાશીત કરેલ ચરક માં નથી.

જ્વર, અસૂક્-પિત્ત, વીસર્પ, કુષ્ઠ, પાણ્ડુ-આમય, ભ્રમાન્, પ્રાપ્તયાત્ કામલામ્ ચ ઉગ્રામ્ વિધિમ્ હિત્વા દધિપ્રિયઃ 7.
વિધિ હિત્વા=છોડીને, દધિપ્રિયઃ= દહી ખાવાના રસિયા ને, ઝડપ થી
તાવ, રક્તપિત્ત, વીસર્પ, કૃષ્ઠ, પાંડુ રોગ, ભ્રમ અને કમળો પ્રાપ્ત થાય છે.

✳ સૂત્ર સ્થાન ના અધ્યાય પાંચ માં લખે છે...

મત્સ્યાન્ દધિ ચ માષાઃ ચ યવકાઃ ચ ન શીલયેત્

અહિં ન શીલયેત્ શબ્દ વાપરી ને આદેશ આપેલ છે કે માછલી; દહિં ; અડદ અને યવક નામનું ક્ષુદ્ર ધાન્ય
રોજ-નિયમીત ખાવા ની ટેવ ના પાડવી

✳ સૂ.અ.૨૭ માં લખે છે કે

શરદ્ ગ્રીષ્મ વસન્તેષુ પ્રાયશો દધિ ગર્હિતમ્

શરદ્ ,ગ્રીષ્મ વસન્ત માં દહિં ખાવું સામાન્ય રીતે નિંદનીય છે.

ગ્રીષ્મ માં વાયુ નો, વસન્ત માં કફ નો તથા શરદ માં પિત્ત નો પ્રકોપ થઇ શકે છે...

પ્રસંગોપાત દહિં ખાવું પડે તો, ગ્રીષ્મ માં ઘી સાથે ,

વસન્ત માં મધ સાથે અને શરદ માં સાકર સાથે ખાવું... જુઓ આ ઋતુઓ માં દહિં ખાવું ગર્હિતમ્ = નિંદનીય
કહ્યું છે નિષેધ નથી કર્યો...

દહિં ના ગુણો બતાવતાં લખે છે.

રોચનમ્ દીપનમ્ વૃષ્યમ્ સ્નેહનમ્ બલવર્ધનમ્

રૂચીપેદા કરનાર, ભુખલગાવનાર, વૃષ્ય, સ્નિગ્ધ કરનાર,બળ વધારનાર છે.

પાકેઃ અમ્લમ્ ઉષ્ણમ્

પચ્યા પછી અમ્લવિપાકી અને ગરમ તાસીર નું છે.

વાતઘ્નમ્ મંજ્જલમ્ બૃહળમ્ દધિ

દહીં વાયુનો નાશ કરે છે. ઇચ્છીત ઉચ્ચ સિદ્ધિ આપનાર , બુંહણ કરનાર.

પીનસે ચ અતિસારે ચ શીતકે-વિષમજ્વરે અરુચૌ મૂત્રકૃચ્છ્રે ચ કાશ્યેઃ ચ દધિ શસ્યતે

સળેખમ ઝાડા ટાઢવાઇ ને આવતો વિષમજ્વર અરૂચી મુત્રકૃચ્છ્ર ના રોગીઓ અને જે સુકલકડી બાંધા નો છે
એના માટે દહિં ખાઇ શકાય છે.

રક્ત પિત્ત કફ ઉત્થેષુ વિકારેષુઃ અહિતં ચ તત્

લોહી, પિત્ત અને કફ થી થયેલા વિકારો માં દહિં અહિતકર છે.

06/08/18, 11:31 AM - Dr. Sejal M. Shah-Perth(Australia):

I agree with you Dr. Sachin, but practically now a days majority people would have milk, tea or coffee in breakfast....so what should we advice them to take along with it?

We should to be able to give them option....otherwise practically it is not possible to convince client.

06/08/18, 11:35 AM - વૈદ્ય સચીન દલાલ - રાજકોટ:

આજના લોકો ને ચા વગર નહિ ચાલે પરંતુ નાસ્તા વગર ચાલશે.માટે જેને ચા પીવી હોય તેને એકલી પીવી
અને થોડી વાર અર્થાત 1-2 કલાક પછી નાસ્તો કરવો એવું હું કહું છું.

બાકી જેને ચા પીવી હોય તેને અંગ્રેજી જેમ ચા પિતા તેમ પીવાનું કહું છું.

means black tea , White tea, Silver tea ,Green tea

06/08/18, 12:00 PM - Dr. Mahipal. R. Prajapati-Nandol (Dehgam):

Tea sathe mamra k pauaa levy

06/08/18, 12:01 PM - વૈદ્ય હિમાંશુ કણઝારીયા:

Sharad grishma vasanteshu prayasho dadhi garhitam ...

06/08/18, 12:03 PM - Dr. Sejal M. Shah-Perth(Australia):

8.

Thank you for clarification but I have heard, if one can have only tea without any food...by this process PITTA gets aggravated.wouldn't this. Isn't that true?

06/08/18, 12:04 PM - વૈદ્ય હિમાંશુ કણઝારીયા:

સવારે ભૂખ્યા પેટે ચા પીવી ઘણી નુકશાનકારક થઈ શકે, અને વજન વધારે છે(Ref - ઋજૂતા દિવેકર-વિખ્યાત ન્યુટ્રિશનીસ્ટ)તેથી પહેલા નાસ્તો કરી લેવો પછી થોડા સમય પછી ચા પી શકાય..

06/08/18, 12:14 PM - Dr. Ruchita Agrawal:

Is there was existence of tea?

06/08/18, 1:33 PM - ડૉ. દિનેશ માળી દિયોદર:

Plane tea ras dhatu vikrut kre so more dangerous Plan tea krta eni sathe nasto levo (mmra/khkhra) saro....

06/08/18, 6:19 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

ચા પે ચર્ચા...

ચા કે ચાય અથવા અંગ્રેજી માં કહેવાતો Tea શબ્દ મૂળ ચીની ભાષા ના જ શબ્દો છે વિશ્વ ની મોટાભાગ ની ભાષા માં એ પર થી જ ચા ને ચાય કહે છે.

જુની ચાયનીઝ ભાષા જેને Min કહે છે એમાંથી tea શબ્દ આવેલ છે જ્યારે બૌદ્ધ ધર્મ ના પ્રચાર પસાર વખતે ઉદ્ભવેલ ચાયનીઝ ભાષા mandarin માંથી ચા કે ચાય શબ્દ આવે છે.બે ભાષા ના કારણે ચા ની ઉત્પત્તિ ની કથા પણ બે છે.

ઇ.સ.પૂર્વે 2737 ની આસપાસ ચીન માં શાંગ વંશ ના રાજા શેનનોન્ગ જેને ચાઇના માં ખેતી તથા ચાઇનીઝ હર્બલ મેડીસીન ક્ષેત્ર એ અદ્ભૂત શોધો કરેલ છે...

એમને કોઈક વખતે વનસ્પતિ ના ઔષધિય ગુણ પારખવા બારી પાસે પાત્ર માં ઉકાળતુ પાણી રાખ્યુ હશે.. એવાં માં ચાય ના ઝાડ પર થી કેટલાંક પાંદડા ઉડી ને એ પાણી માં પડ્યા અને પાણી નો કલર બદલાયો ફૂતુહલ થી એ પ્રવાહી નો રાજા એ સ્વાદ લીધો અને સ્ફૂર્તિ અનુભવી ...

પછી તો અમુક વનસ્પતિઓ ના પરીક્ષણ દરમ્યાન થતી વિષાક્ત અસર નીવારવા પણ આ ચા પત્તી ના ઉકાળા નો એન્ટીડોટ તરીકે પ્રયોજાતા...

એમની શોધો ના વિવરણ ને ચાઇનીઝ મેડિકલ ટેક્સટ બુક માં નોંધવા માં પણ આવેલ છે જેમાં ચા ની એન્ટીડોટ તરીકે નું કાર્મુકત્વ હુઓ - તુઓ દ્વારા નોંધાયેલ છે.

બીજી કથા માં મહાયાન શાખા માં ચાન બૌદ્ધધર્મ ના સંસ્થાપક બૌદ્ધધર્મ દિવાલ સામે ત્રાટક ધ્યાન વિધિ કરતાં હતાં ત્યારે એમને પાંપણો ઝુકી જતી. આથી ધ્યાન ભંગ થતુ. બૌદ્ધ ધર્મ એ પોતાની એ પાંપણો ને તોડી ને ઘા કરી દીધી કાળ ક્રમે એમાંથી જે વનસ્પતિ થઈ એ ચા બની.

આજે પણ જાપાન, કોરીયા થાઇલેન્ડ જેવા બૌદ્ધ ધર્મ ના અનુયાયીઓની પ્રચુરતા ધરાવતા દેશો માં ચા ને આધ્યાત્મિક પીણ માની ને એની સેરેમની કરાય છે સંપૂર્ણ પરંપરાગત નિયમો નું પાલન કરતાં ચા ને પ્રસાદ ની જેમ આદર સન્માન સાથે ગ્રહણ કરાય છે.

ભારત માં ચા માટે યક્ષ પ્રશ્ન એ છે કે ચા સ્વાસ્થ્ય વર્ધક છે કે કેમ ?

ચા ને કેટલાક આયુર્વેદ ની દુહાઇ આપી ના પીવા માટે બાધીત કરે છે.

તો, જાણીએ હક્કિતે ચા સ્વાસ્થ્ય દ્રષ્ટિકોણ થી હિતકારી છે કે કેમ ?

ચા નું વૈજ્ઞાનિક નામ Camellia sinensis છે.

આધુનીક સંશોધન માં ચા માં Catechins polyphenols છે જેમાં ખાસ કરી ને EGCG એટલે કે, epigallocatechin gallate જે powerful anti-oxidant છે અને બધી જ પ્રકાર ની કેન્સર કોશીકા નો પ્રતિરોધ કરે છે. પણ કેમો કે રેડીએશન થેરાપી ની જેમ અન્ય તંદુરસ્ત ટીશ્યુસ ને નુકસાન કરતું નથી.

બીજુ મહત્વ નું contains methylxanthines છે. caffeine એ methylxanthine છે ચા માંથી પ્રાપ્ત થતુ આ કેફીન કોફી માંથી પ્રાપ્ત થતાં કેફીન ની માત્રા કરતાં ઓછુ અને અલગ ગુણવત્તા ધરાવે છે.

તાજી લીલી ચા ની પત્તી ના 100 ગ્રામ ઉકાળા માં લગભગ 11 મી.ગ્રા કેફીન હોય છે 9.
જ્યારે ચા ની ભૂકી ના ઉકાળા માં ડબ્બલ કેફીન હોય છે આ કેફીન તાત્કાલીક સુસ્તી ને ભગાવે છે માટે
લોકો કંટાળો નિદ્રાલસ્ય દૂર કરવા ચા નો સહારો લે છે.
ચા માં સોડિયમ કરતાં પોટેશીયમ ની માત્રા વધુ છે એટલે હાઇપરટેન્શીવ દરદીઓ ને કોફી કરતાં ચા વધુ
હિતકારી છે.

In a recent study by The European Journal of Clinical Nutrition, Dr. Ruxton and her team from King's College, London, found that tea is healthier for your body than plain water. Tea not only re-hydrates the body, but it also contains disease-fighting antioxidants. Because of these antioxidants, drinking tea may offer protection against heart disease, stroke and many types of cancer including: lung, mouth, breast, pancreas, colorectal, esophageal, bladder and skin.

Tea does a body good

Dr. Ruxton's research found that consuming four cups of tea a day allows maximum health benefits. Even three cups a day reduces risk of heart attack by 11 percent. Drinking tea helps boost the immune system and strengthen teeth and bones. It also aids in blocking LDL (bad) cholesterol and increasing HDL (good) cholesterol, which improves artery function. The essential oils in tea leaves help digestion, and green tea is even thought to aid in weight loss.

Some may worry that the caffeine in tea may cause dehydration, but Dr. Ruxton assures consumers that is not the case. In fact, caffeine has many positive functions like relieving headaches, improving mood and helping concentration. It is also considered an age old remedy for asthma symptoms.

Japan has a lower rate of Alzheimer's disease and other forms of dementia than the U.S. and other Western countries, and it could be attributed to the high levels of green tea consumption.

આયુર્વેદ દ્રષ્ટિકોણ થી પણ સવાર નો કાળ કફ ના પ્રકોપ નો છે. એમાં ઉપર જણાવેલ Dr.Ruxton ના સંશોધન મુજબ જો સવારે ચા પીવા માં આવે તો નિદ્રા તથા કફ ના કારણે જે સ્ત્રોતોસ શિથિલ થયા હોય એ પુનઃ કાર્યક્ષમ થવા લાગે છે.દિનચર્યા માં વર્ણવેલ અંજન તથા નાવન ધૂમપાન ના ગુણકર્મો માત્ર ચા ના એક કપ સેવન થી મળી જાય છે.

સૌથી પહેલા સને 1815 માં કેટલાક ઉત્સાહી અને જીજ્ઞાસુ અંગ્રેજો આસામ ની 1500 મીટર ની ઊંચાઇ એ આવેલ ચા ની ઝાડીઓ માં પહોંચી ગયા અને લીલી તાજી ચા ની ખુશ્બો થી આકર્ષાયા.. ત્યાં ની સ્થાનિક પ્રજા પાસે થી આ અંગ્રેજો ને પહેલો વહેલો ચા નો પ્યાલો પીધો હશે... પછી તો.. ભારત ના એ સમય ના ગર્વનર બૈંટીકે ચાના બગીચા બનાવવા અને એના વ્યાપારીકરણ માટે 1834 માં એક સમિતિ બનાવી અને આસામ માં પહેલો ચા નો બગીચો 1835 માં બન્યો.. અન્ય એક સંશોધિત પ્રજાતી ની ચા ના બગીચા દાર્જીલીંગ માં પણ વિકસાવવા માં આવ્યા..

આયુર્વેદ ની વૃદ્ધત્રયી માં તો સીધી સીધી ચા દેખાતી નથી..
પણ લેમનગ્રાસ તરીકે ગ્રીન ટી વપરાય છે જેનું વૈજ્ઞાનિક નામ Cymbopogon citratus છે એને ગુજરાતી માં લીલી ચા કહે છે. માનનીય વૈદ્ય શ્રી બાપાલાલ એમના આદર્શ નિઘંટુ માં આ લીલી ચા ને ચરક સુશ્રુત માં વર્ણવેલ જમ્બીર તૃણ તરીકે ઓળખાવે છે...

લઘુત્રયી પૈકી ભાવપ્રકાશ માં ભાવમિશ્રે 16 મી સદી ના ઘણા વિદેશી થી આયાત ઘણી વન-ઔષધિ નો સમાવેશ કરેલ છે તો ક્યાંક ને ક્યાંક ચા નો પણ ઉલ્લેખ હોવો જોઈએ...

વાગભટ્ટ પણ મૂળ તો મધ્ય એશિયા કે સિંધ પ્રદેશ થી દ. ભારત તરફ આગળ વધેલ છે તો એમને પણ આ ચા નો પરીચય હોવો જોઈએ.. એમના અ.સંગ્રહ કે હૃદય માં ક્યાંક તો ઉલ્લેખાયેલ હોવી જોઈએ..

ચા નો અતિયોગ અથવા પ્રાતઃકાળ બાદ દિવસ ના અન્યકાળ માં પીવી હાનીકર થઈ શકે છે.

બીજુ દેશ ના દરેક ભાગ માં તાજી લીલી પત્તી થી ચા બનાવાતી નથી પણ ભૂકી વપરાય છે એટલે પેય નિર્માણ ની વિધિ ના કારણે પણ ચા ના ઔષધિય ગુણ ઓછા મળે એવું બની શકે..

ભારત માં મસાલાવાળી ચા પીવાય છે એમાં દૂધ મેળવાય છે.. દૂધ થી ચા નું ટેનિન બેલેન્સ થાય છે આખા દૂધ ની ચા એસીડીટી રેગ્યુલેટર તરીકે કામ કરે છે.

કુલ ક્રિમ ની ચા પશ્ચિમી દેશો ઉપરાંત સાઉથ એશીયા માં પીરસાય છે..

ચા ને અમ્લ તથા તેજાના સાથે પીરસાય છે જેને કાવા કહે છે જે મધ્ય એશિયા અને આરબ દેશો માં પ્રચલિત છે.

ચા એકલી અથવા અન્ય ઔષધી કુદિના, તુલસી, લીંબુ, આદુ, સૂંઠ, તજ, એલચી, મરી, જાયફળ 10. જોવા મસાલા સાથે પણ ઔષધીય કવાથ જેવો હેલ્થ બેનીફીટ આપે છે. ખૂબ ઉકાળેલી ચા માં કેફીન અને ટેનિન નું પ્રમાણ વધી જાય છે એના બદલે ફ્રૂટ સ્વરૂપે ચા બનાવી પછી થી દૂધ મેળવી ને પ્રાતઃ કાળે સેવન સ્વસ્થપ્રદ બની રહે છે...

07/08/18, 7:42 PM - ડૉ કૌશીક ઓઝા-અંજાર:

Jo koi ne milk digest n thatu hoi n tea piva thi acidity vadhi jati hoi and dahi ke fruit na sour taste na karne shardi Thai jati hoi to ene breakfast ma su levu?

08/08/18, 2:37 PM - Ayu. M. O. ડૉ. તેજસ ગેડિયા-લીમડી:

Bafela mung lai shakay.

08/08/18, 4:57 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

ઘણીવાર દૂધમાં રહેલ લેક્ટોઝનું પાચન થતું નથી એનો કોઈ છલાજ નથી પણ સિવાય નાસ્તામાં દૂધ લેવાથી જો ઝાડા થઈ જતા હોય તો દૂધ ની મલાઈ ઉતારી સૂંઠ , એલચી, જાયફળ, સાકર નાખીને લેવામાં આવશે તો સમસ્યા નહિ રહે એ જ રીતે દહીંમાં પણ કાળા મરીનું ચૂર્ણ સાકર મેળવીને લેવામાં આવશે તો સમસ્યા નહીં રહે. દહીં ની ખટાશ કે ફળની ખટાશથી પ્રતિશ્યાય એટલે કે શરદી થતી નથી ઊલટાનું થઈ હોય તો મટી જાય છે આયુર્વેદિક દષ્ટિકોણથી નવીન પ્રતિશ્યાય માં વાતનું શમન થાય છે અને આધુનિક તબીબીવિજ્ઞાનની દષ્ટિથી અમ્લ રસ ના કારણે વિટામિન-સીથી શરદીનો પ્રતીષેધ થાય છે.

જો ચા ના કારણે એસીડીટી ની સમસ્યા સર્જાતી હોય તો ચા ને ઉકાળો કરવા ને બદલે ફ્રૂટ વિધિ થી બનાવી એમાં ફ્રૂદીના તથા કાળા મરી નું ચૂર્ણ , સાકર મેળવી લેવી અને દૂધ ગાળ્યા પછી ઉમેરવું ફ્લેક્કિમ દૂધ ઉત્તમ રહે છે...

08/08/18, 5:27 PM - શ્રી મીનુ પરબીયા સાહેબ:

Once the milk is converted to curd, lactose is no longer remaining in curd. So for lactose intolerant too curd is good. Panchamrit, I love personally. Whenever I get a chance I devour panchamrit. You are very right. Infused tea is best.

08/08/18, 5:29 PM - ડૉ કૌશીક ઓઝા-અંજાર:

But sir panchamrut ma dahi doodh honey n milk mix hoi che
:To e virrudh aahar ma n aave ?

08/08/18, 5:31 PM - શ્રી મીનુ પરબીયા સાહેબ:

My knowledge on this is zero. I just love it and like it since childhood. Major attraction of Puja was prasad in those days. I still enjoy.

08/08/18, 5:33 PM - ડૉ. હિતેશ આર. નાઇ - સુરત:

Panchmrit kalpna che so lai sakai and pregent lady ne hal ma ganu apai che panchamrit

08/08/18, 5:33 PM - UG Parul જવલીત પી. શાહ - સેવાલીયા:

Quantity alag alag pramaan ma laie to viruddha na bane

09/08/18, 7:11 AM - વિરેન્દ્ર મોદી:

To Panchamrut ma milk nai nakhva ?

08/08/18, 5:51 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

પંચામૃત માં દહિં, મધ, ઘી, સાકર અને દૂધ છે.

જ્યારે ચરક સંહિતા માં દહિં સાથે લેવા ના પદાર્થો જૂઓ

મધ - ઘી અને સાકર...પણ દૂધ નથી...

તો દૂધ ક્યાંથી અને ક્યારે ઉમેરાયું...?

પુરાણકાલીન અનુષ્ઠાન માં મૂર્તિ શિવલિંગ અને પછી થી વ્યક્તિ નો પણ અભિષેક. ક્રમ થી... ઘી, મધ, દહિં, સાકર અને છેલ્લે દૂધ થી કરાતો... જે પાત્ર માં આ પાંચેય વસ્તુ ભેગી થતી એ પ્રસાદ રૂપે શ્રદ્ધાળુઓ ભક્તો ગ્રહણ કરતાં..મૂર્તિ કે શિવલિંગ પર અભિષેક થવાથી આ દ્રવ્યો માં અમૃત્વ આવ્યું હશે એવો ભાવ રખાતો માટે પંચામૃત ...

આજે પણ હિંદુ ધાર્મિક પૂજન વિધિ માં પ્રારંભ માં આ રીતે ગણેશજી સહિત અન્ય દેવી દેવતા નું અભિષેક સ્નાન ના રૂપે કરાવાય છે... શ્રદ્ધા નો ભાવ થોડોક ઘટ્યો હોવાથી પ્રસાદી નું પંચામૃત અલગ પાત્ર માં પહેલે થી બનાવી ને રખાય છે.

પંચામૃત માં સ્વાદ ની ઉત્કૃષ્ટતા મધ ના કારણે આવે છે, બીજા નંબરે ઘી ના કારણે...પ્રસાદી ના પંચામૃતમાં દહિં કરતાં દૂધ ની માત્રા નહિવત્ હોય છે. પંચામૃત માં દહિં - દૂધ એ ચોક્કસ થી વિરૂદ્ધ થશે પણ સાત્મ્યતો અને અલ્પતયા હોવા ઉપરાંત પ્રસાદ હોવાથી હૃદ ના ભાવ સાથે ગ્રહણ કરવાથી હૃદ-વિરોધી પણ નથી થતું અર્થાત્ પંચામૃત વિરૂદ્ધ હોવા છતાં વિરૂદ્ધ નથી થતું.

08/08/18, 6:37 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

ચ સૂ અ રઘ ની શરૂઆત આત્રેય અને ભદ્રકાપ્યય નો સંવાદ અને સંભાષણ આહાર ના રસ ને સંબંધિત થાય છે પછી થી દ્રવ્યો નાં ગુણ-કર્મ, વીર્ય, વિપાક આથી નું પણ વિવેચન કરાયેલ છે...

રસ વિષયક રસપ્રદ ચર્ચા ના અંતે ઉત્સાહિ જીજ્ઞાસુ અગ્નિવેશ પૂછે છે... ભગવન્ !

શ્રુતમ્ , એતત્ અવિતથમ્ અર્થ સમ્પત્ યુક્તં ભગવતો યથાવત્ દ્રવ્ય ગુણ કર્મ અધિકારે વચઃ ભગવન્ !

આપે જે દ્રવ્યો ના ગુણ- કર્મ ની સમ્પત્ = ? પ્રોપર્ટી બાબતે સત્યવચનો કહ્યાં એ અમે બરાબર સાંભળ્યાં...

પરં ત્વ આહાર વિકારણામ્ વૈરોધિકાનામ્ લક્ષણમ્ અન અતિ સંક્ષેપેણ ઉપદિશ્યમાનમ્ શુશ્રુષામહે इति। હવે , તે (દ્રવ્યોની) આહાર તરીકે લેવાતી વાનગીઓ માં જે વિરોધીગુણકર્મ ના લક્ષણો છે એ અતિ ટૂંક માં નહી પણ વિસ્તાર થી અમને દર્શાવો, એ સાંભળવા માંગીએ છીએ.

તમ્ ઉવાચ ભગવાન આત્રેયઃ

દેહધાતુ પ્રત્યનીક-ભૂતાનિ દ્રવ્યાણિ દેહધાતુભિઃ વિરોધમ્ અપદ્યન્તે

દેહ ની ધાતુઓ અને ભોજ્ય તરીકે લેવાતાં દ્રવ્યો માં , જે પંચમહાભૂતોનું બેલેન્સ છે એ એકબીજા થી પ્રત્યનિક એટલે કે મેળ માં ના હોય તો એ દ્રવ્યો દેહ ની રસાદિ ધાતુ માટે વિરોધી (પ્રતિકૂળ) બને છે. એમાં પરસ્પર કાનિચિત્ ગુણ વિરુદ્ધાનિ,

કેટલાંક પરસ્પર ગુણ વિરૂદ્ધ

કાનિચિત્ સંયોગાત્ - કેટલાંક પરસ્પર સંયોગ થી વિરૂદ્ધ

સંસ્કારાત્ અપરાણિબીજાં કેટલાક પરસ્પર સંસ્કાર વિરૂદ્ધ

દેશ કાલ માત્રા આદિભિઃ ચ અપરાણિ બીજાં કેટલાક પરસ્પર દેશ કાળ કે માત્રા વિગેરે થી વિરૂદ્ધ

તથા સ્વભાવ અપરાણિ અને બીજાં કેટલાંક પરસ્પર સ્વભાવ થી વિરૂદ્ધ બને છે.

તત્ર યાનિ આહારમ્ અધિકૃત્ય ભૂયિષ્ઠમ્ ઉપયુજ્યન્તે તેષામ્ એકદેશમ્ વૈરોધિકમ્ અધિકૃત્યો ઉપદેક્ષ્યામઃ।

તેમાં , જે દ્રવ્યો પરસ્પર વધુ માં વધુ ; આહાર માટે વિરોધી બને છે એના અનુસંધાને ઉપદેશ કરૂ છું.

न मत्स्यान् पयसा सह अभ्यवहरेत्तुभयं ह्येतन्मधुर मधुर विपाकम् महा अभिष्यन्दी

शीत-उष्णत्वात् विरुद्ध वीर्यम् विरुद्धवीर्यत्वात् शोणित प्रदूषणाय महाभिष्यन्दित्वात् मार्ग उपरोधाय च इति ।

મત્સ્યાન્ - જળચર પ્રાણીઓ સાથે પયસા- અધિક દૂધ નાંખી ને બનાવેલ વાનગીઓ અથવા દૂધ ખાવું જોઈએ નહીં...બંને મધુર છે એમનો વિપાક મધુર છે.મહા અભિષ્યંદી છે. શીત અને ઉષ્ણ એમ પરસ્પર વિરૂદ્ધ વીર્ય ધરાવે છે. આ વિરૂદ્ધવીર્ય વાળા હોવાથી લોહી ને પ્રદૂષિત કરે છે અને આ મહાઅભિષ્યંદીહોવાથી માર્ગ એટલે કે સ્ત્રોતસ નો અવરોધ કરે છે.

આત્રેય જ્યારે આ વિવેચન અગ્નિ વેશ ને ઉદ્દેશી ને કહી રહ્યા હતાં ત્યારે ભદ્રકાપ્યીય એ કહ્યું કે...
અગ્નિવેશ,

સર્વાન્ એવ મત્સ્યાન્ પયસા સહ અભ્યવહરેત અન્યત્ર એકસ્માત્ ચિલિચિમ્
ચિલિચિમ્ માછલી ને છોડી ને બાકી ની માછલીઓ દૂધ સાથે ખવાય છે.

સ પુનઃ શકલી એ તો ભીંગડાવાળી, લોહિત નયનઃ રાતી આંખ
સર્વતો લોહિતરાજી આખા શરીર રાતી આંખ વાળી, રોહિતાકાર રોહિત (? CatFish) જેવાં આકાર વાળી
પ્રાયો ભૂમૌ ચરતી ઘણીવારજમીન પર ફરતી તં ચેત્ પયસા સહ અભ્યવહરેત તેને દૂધસાથે ખાવાથી ત્યજવી
નિસંશયમ્ શોણિતજાનામ્ વિબન્ધજાનામ્ ચ વ્યાધીનામ્ અન્યતમ્ અથવા મરણં પ્રાપ્તયાત્ ઇતિ ।
નિસંદેહ એ લોહીના કે સ્ત્રોતસઅવરોધ જન્ય વ્યાધી કરે છે અથવા મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

ભદ્રકાપ્યીય આંશીક વિરોધ વાળી જે ટાપશી પૂરાવી એનાથી આત્રેય સહમત નથી અને સ્વીકાર પણ કરતાં
નથી.. એ કહે છે..

ન ઇતિ ના એમ નહીં...સર્વાન્ એવ મત્સ્યાન્ ન પયસા સહ અભ્યવહરેત
વિશેષત્ અસ્તુ ચિલિચિમ્ સ હિ મહા અભિષ્યન્દિત્વાત્ સ્થૂલ લક્ષણ્ અતરાન એતાન્
વ્યાધિન્ ઉપજનયતિ આમવિષમ્ ઉદીરયતિ ચ
બધા જ મત્સ્યાન્ સાથે દૂધ ના ખાવું વિશેષ કરી ને ચિલચિમ સાથે પણ દૂધ ના જ ખાવું કેમકે એ
મહાઅભિષ્યન્દી છે
અતિ સ્પષ્ટલક્ષણવાળા વ્યાધિ ને ઉપજાવે છે તથા આમવિષ ને પણ વધારે છે.

ગ્રામ્ય આનૂપ ઔદક પિશિતાનિ ચ મધુ તિલ ગુહ પયો માષ મૂલક બિસ વિરૂદ્ધધાન્યૈ વા ન એકધ્યમ્ અદ્યાત્
ગામનીસીમ ના (તેતર , ફૂકડાં આદી) આનૂપ - ભેજવાળા જંગલો માંથી શિકાર કરી ને લવાતા (સૂવર,
પાડા વિગેરે, ઔદક - નદી તળાવ પાસે થી લવાતા જળચર પશુ પક્ષી..પિશિતાની = માંસ ને
મધ, તલ, ગોળ, દૂધ, અડદ, મૂળાં બીસ=કમળ ના મૂળીયા જે કાકડી તરીકે પણ ઓળખાય છે અથવા
ફણગાવેલુ ધાન્ય... આ બધા ને એકત્ર કરી ને ના ખાવા. તન્મૂલમ્ હિ
અને જો આ બધા ને એકત્ર કરીને ખાવા માં આવે તો...
બાધિર્ય બહેરાપણું અન્ધ્ય-અંધત્વ વેપથુ કંપવા જાડ્ય જકડાઈ જવું
કલમૂકતા અસ્પષ્ટ વાણી ઉચ્ચારણ મિળમળ્યમ ગૂંચાણપણું
અથવા મરણમ્ પ્રાપ્નોતિ અથવા મરણ પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

06/08/18, 7:26 PM - Dr Amit Rupapara Lecturer J.S.AyurvediccollageNadiad:

ફણગાવેલા કઠોળ માટે જુદા જુદા મંતવ્ય છે. મોડર્ન ડોક્ટર સારા કહે છે જ્યારે આયુર્વેદ માં દુર્જર કીધું છે.
તો ખરેખર શું માની ન શકાય?

06/08/18, 7:40 PM - વૈદ્ય ચિરાગ ડોબરીયા - સુરત:

આધુનિકો નો સારા કહેવાનો દ્રષ્ટિકોણ પ્રોટીનને અનુલક્ષીને છે અને આયુર્વેદ નો દુર્જર કહેવાનો દ્રષ્ટિકોણ
અગ્નિની સાપેક્ષે છે તમે કંઈ દ્રષ્ટિએ જોવા માંગો છો તે મુજબ છે. જો તમે પ્રોટીન ની દ્રષ્ટિથી જોવા માંગો
છો તો સારા જો તમે અગ્નિ ની સાપેક્ષે જોવા માંગો છો તો દુર્જર છે.

06/08/18, 10:50 PM - ડૉ. હિરેન એન. વાઘેલા - રાજકોટ:

Arsh na nidn ma apel chhe

ડૉ.ભાવેશ મોઢ - કચ્છ

ફણગાવેલા કઠોળ વિશે ના પ્રશ્ન નું સ્પષ્ટીકરણ ઉપર ના સૂત્ર માં થઈ જાય છે...અહિંયા કઠોળ નહીં પણ
ધાન્યશબ્દ વાપર્યો છે એટલે ઘઉં, જવ, બાજરી જેવા ધાન્યો સમજવાં...અને કોઈ ફણગાવેલ કઠોળ ને
વળગી રહે તો પણ...એમાં ગ્રામ્ય, આનૂપ કે ઔદક પશુ પક્ષી ના માંસ સાથે નિષેધ ફરમાવેલ છે ...
એટલે આયુર્વેદ દ્રષ્ટિકોણ થી મગ, ચણા, મેથી વિગેરે કઠોળ વર્ગ ના દાણા ફણગાવી ને ખાઈ શકાય છે..
એ એકલા કે સંસ્કાર - વધાર કરી ને ખાવા થી વિરુદ્ધ આહાર થતો નથી.
જર એટલે પચવુ દુર્જર એટલે પચવા માં ગુરુ કે ભારે..

Ikan fish
? चिलिचिम्



CatFish ? रोहितमत्स्य



08/08/18, 7:13 PM - શ્રી મીનુ પરબીયા સાહેબ:

Ahaaaa. Thank you very much Dr. Bhaveshbhai. Wonderful analysis.

08/08/18, 7:46 PM - Ayu. M. O. ડૉ. અજય પીઠીયા - જુનાગઢ:

Ayurved ma dhanya evo j shabd vapryo che.. Shuk ane shami dhanya Kathol e shami dhanya ma samavesh thay.. Jemke મુદ્રા: શમીધાન્યાનામ્ લોહિતશાલય: શૂકધાન્યાનાં

08/08/18, 7:49 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH: પોસ્ટ માં સ્પષ્ટ જણાવ્યું જ છે...

ફણગાવેલ કઠોળ, ગ્રામ્ય આનૂપ આદી સાથે ખાવા થી વિરૂદ્ધ આહાર થશે.

પુનઃ એકવાર વાંચી જવા વિનંતી...

08/08/18, 7:50 PM - Ayu. M. O. ડૉ. અજય પીઠીયા - જુનાગઢ:

તિલપિण्याકવિકૃતિ: શુષ્કશાકં વિરૂદ્ધકમ્। શણ્ડાકીવટકં દ્રઘ્નં દોષલં ગ્લપનં ગુરુ॥

Astang na ref ma sanyog ni vat nathi, tamam na guno apya che

08/08/18, 7:56 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

આને પણ સમજવા ની કોશીષ કરીશ. ધન્યવાદ ...

હજુ માત્ર સંસ્કૃત નું નોલેજ અને શબ્દો ના અર્થ પહેલી કક્ષા ના વિદ્યાર્થી જેવા છે...

એટલે મારી અલ્પ તર્ક શક્તિ થી રજૂઆત કરૂં છું એની પાછળ નો આશય જેને મારો અંગત સ્વાર્થ પણ કહી શકાય. એમાંથી કશુંક નવું જાણી ખણખોદ કરી જ્ઞાન મેળવવા નો રહે છે...મેં પીરેસેલું લખાણ, દરેકે સ્વીકારવું કે સાચુ જ માનવું એવો મારો આગ્રહ કે ઇચ્છા ક્યારેય હોતી નથી. શમી શબ્દ થી શોધ ચાલુ કરીશ.

08/08/18, 7:59 PM - Ayu. M. O. ડૉ. અજય પીઠીયા - જુનાગઢ:

Maru knowledge pan kachu che.. Pan વિરૂદ્ધ na ava ref bahu che, je ayurved ma eno asvikar kahi sakay Joke ava ref ap jeva vadhu sari rite samjavi sake

08/08/18, 8:18 PM - વૈદ્ય સચીન દલાલ - રાજકોટ:

વિરૂદ્ધ ધાન્ય એ એક નવા જીવ ની શરૂઆત છે. અને હજી અપક્વ અવસ્થા માં હોવાથી અને વૃક્ષ માં સંપૂર્ણ રૂપાંતર થયેલ નથી કદાચ એટલે ધર્મ શાસ્ત્ર અનુસાર પણ તે ગ્રાહ્ય નથી

Dr. Bhavesh Modh KUTCH:

यव अस्तु निस्तुषा भृष्टाः स्मृता धाना इति - શબ્દકલ્પદ્રુમ

ऋग्वेद तथा अमरकोष मां धाना= भृष्टयव अर्थ કરેલ છે.

ध + आनः = धानः, ध कारं हृदि भावय, आनः = अन् + घञ् = उच्छवासः

જે ખેતી કરી ને પેદા કરાય છે એ તમામ ધાન્ય છે જેમાં આજે અનાજ ઉપરાંત કઠોળ પણ સમાવિષ્ટ છે કેમ કે ખેતી થાય છે. ઘરેલી ના ઉચ્છવાસ રૂપે ઊગી નીકળે છે અને જીવન ટકાવી રાખવા જરૂરી હોવાથી હૃદય થી પ્રિય છે.. સંહિતા કાળ માં યવ, ઘઉં અને ચોખા ની ખેતી થતી મગ, અડદ જેવા શિમ્બી વનસ્પતિ ઓ અડબાઉ એટલે કે જંગલ માં અપને આપ ઉગતાં એટલે ત્યાંથી એકત્ર કરી લેવાતાં હશે...

શિમ્બી = શિંગ અથવા ફળી

સંહિતાકાળ માં વિરૂદ્ધધાના એટલે ફણગાવેલા યવ જ લેવા માં આવતું હશે. વિરૂદ્ધધાના: શણ્કુલ્યો

मधुक्रोडाः सपिण्डकाः पूपाः पूपलिका आदि च गुरवः पैष्टिकाः परम् अ. 27 सूत्र 267

આ સૂત્ર ની પહેલા ઘાણી ના ગુણો એટલે કે ભૃષ્ટયવ = ધાના ના ગુણ કર્મ વર્ણવેલ છે...

સ્ટ્રાઉટસ - ફણગાવેલાકઠોળ નો મહિમામંડન વિદેશીઓ એ પરંપરા આધારીત વૈજ્ઞાનીકસંશોધન થી કરેલ છે.

એટલે વિટામીન ઇ ઉપરાંત સી અને બી કોમ્પ્લેક્સ પૈકી ના કેટલાક જીવનીય દ્રવ્યો એમાંથી મળી રહે છે...

કઠોળ ના લોટ ને બદલે ફણગાવેલ કઠોળ પચવા માં લઘુતર કહી શકાય પણ શેકેલા કઠોળ કરતાં તો ગુરુ જ છે. ઉત્તમ ઉદાહરણ તરીકે ચણાનો લોટ, ફણગાવેલા ચણા તથા સેકેલા ચણા થી સમજી શકાય છે.

વિરૂદ્ધ નો ત્યાગ એનો ગુરુ પાચન માટે છે... અને એમાંય માંસ સાથે તો નિષેધ છે. એવું હું સમજ્યો છું.

મઠ અને મગ ને પલાળી ફણગાવી પછી ઘાણી બનાવવા માં આવે છે.. આ પચવામાં ઉત્તમ અને પૌષ્ટિક છે

આ વ્યંજન મારા કુટુંબમાં પારંપરિક છે..

08/08/18, 8:25 PM - ડૉ. હિરેન એન. વાઘેલા - રાજકોટ:

Virudh dhany arsh na nidan ma aapel chhe Bijee kyay aapel hoy to pan kejo

08/08/18, 11:05 PM - Ayu. M. O. ડૉ. અજય પીઠીયા - જુનાગઢ:

વિરુદ્ધ એ શૂક અને શમી બન્ને ધાન્ય માટે વપરાયેલ છે જેમકે ચરક શોથ ચિકિ. મા નિદાન બતાવતા કહ્યું છે વિરુદ્ધનવશૂકશમીધાન્યા..એની ટીકામાં ચક્રપાણીજી કહે છે - વિરુદ્ધનવશબ્દો શૂકશમીધાન્યવિશેષણો. આ ઉપરાંત અર્શ માં પણ ઉપરનો જ શબ્દ પ્રયોગ વિરુદ્ધનવશૂકશમીધાન્યા ચરક ફરી કરે છે..અષ્ટાંગ અને ચરક સંહિતા મા જોયું તો થયું કે હવે બૃહદ્વેદી માં કંઈ બાકી ના રાખીએ..સુશ્રુતમાં અન્નપાન વિધિ મા અન્ન પાનના ગુણો અન્ય સંહિતા કરતા વધુ અને વિસ્તારથી છે વિરુદ્ધકૃતા ભક્ષ્યા ગુરવોડનિલપિત્તલા: । વિદાહોત્કલેશજનના રૂક્ષા દૃષ્ટિપ્રદૂષણા:।। એની ટીકામા - વિરુદ્ધકૃતા ઇત્યાદિ। વિરુદ્ધકૃતા અઙ્કુરિતમુદ્ગાદિકૃતા:। આવું લખેલ છે.

08/08/18, 7:44 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

તથા ન મૂલક લશુન કૃષ્ણગન્ધા અર્જક સુમુખ સુરસા આદિની ભક્ષયિત્વા પય: સેવ્યં કૃષ્ણ અબાધ ભયાત્ તથા મૂળાં લસણ સરગવો તુલસી ની પ્રજાતી ઓ માં અર્જક, સુમુખા અને સુરસા વિગેરે ને ભક્ષયિત્વા એટલે કે ખાઈ ને ઉપર થી દૂધ નું સેવન ના કરવું.

અને જો કરાશે તો ,

કૃષ્ણ એટલે કે ચર્મવિકારો **આબાધ નો અર્થ ચાન્સ રહેવો અથવા May be Possible જેવો થાય છે.**

ફક્ષ જેવા ચર્મવિકારો નો ચાન્સ રહેવા નો ભય રહે છે

[07/08, 8:00 PM] Ayu. M. O. Dr Hardik Bhatt - A'bad:

Lashun kshirpak ketla time Lai shakay..?

Virrudh k skin disease kyare Kare..?

Lasan and dudh virrudh kyare ganva..? E vishe Kai idea aapsho...

08/08/18, 7:54 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

પ્રશ્ન એક માં તો જ્યાં સુધી ચિકિત્સા સિદ્ધિ ના લક્ષણો ના મળે ત્યાં સુધી આપવું જોઈએ ધાતુપાક થતો નથી એ સતત નિરીક્ષણ કર્યા કરવું...રસોનક્ષીરપાક ની શાસ્ત્રીય વિધી પ્રમાણે આહાર નહી પણ ઔષધ તૈયાર કરવા નું છે અહિંયા દૂધ એ કેરીયર ઉપરાંત લસણ ની ઉગ્રતા નું શમન કરે છે ક્ષીરપાક નો સંસ્કાર કરવાથી એ વિરુદ્ધ આહાર નથી બનતું કેમ કે સૂત્ર માં સ્પષ્ટ જણાવ્યું છે કે,ભક્ષયિત્વા એટલે કે લસણ ખાઈ ને ઉપર થી દૂધ નું સેવન ના કરવું. રસોન ક્ષીરપાક માં લસણ સાથે દૂધ નો સંસ્કાર કરી ને વિશિષ્ટ હિતકારી ઔષધી નિર્માણ થાય છે એટલે એ વિરુદ્ધઆહાર નથી...

08/08/18, 7:46 PM - UG Parul જવલીત પી. શાહ - સેવાલીયા:

Sir tame aama tulsi ne dudha sathe vaprvani ના કીધી છે.Pan je tulsi 5 drops aave che e dudha ma nakhi ne pivay cge to e viruddha thase??

08/08/18, 7:48 PM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

તુલસી ના ડ્રોપ એટલે કે એક્ષ્ટ્રેક્ટ આયુર્વેદ ચિકિત્સા નો દ્રષ્ટીકોણ જ નથી... અને મારી દ્રષ્ટિએ તો પરમ વિરુદ્ધ ઔષધ જ છે..

09/08/18, 10:13 AM - Dr Amit RupaparaLecturer J S Ayurvedic collage Nadiad:

જવારા નો રસ આપે તે આયુર્વેદ પ્રમાણે યોગ્ય છે કે નહિ?

Dr.Bhavesh Modh : જવારા નો રસ એ આયુર્વેદ વર્ણિત નથી. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકો દ્વારા પશ્ચિમી દેશો થી આવેલ છે. એક અવલોકન છે કે જે પશુ ના ખાય એ વનસ્પતિઓ મનુષ્ય માટે ઔષધ તરીકે વપરાય છે. જવારા નો રસ એ આયુર્વેદિક દ્રષ્ટિકોણ થી વિરુદ્ધ આહાર ની કેટગરી માં આવતો નથી પણ એમાં રહેલ ક્લોરોફીલ એ મનુષ્ય શરીર ની પાચનપ્રણાલી માં મેટાબોલાઇટ થવું દુર્જર છે આથી ઘણીવાર જવારા ના રસ પીવા પછી ઝાડા થઇ આવે છે.

09/08/18, 12:42 PM - Dr.Bhaves R.Modh - KUTCH:

ન જાતુકશાક કેટલાક વિદ્વાનો જાતુક થી બાથવા ની ભાજી એવો અર્થ કરે છે. સંભવતઃ જાતુકશાક નો સ્વાદ ખટમધુરો હોવો જોઈએ અને વીર્ય ઉષ્ણ. ન ચ લિકુચમ્ પક્વમ્ પાકેલું લકુચ એટલે કે નાનું ફાસ મધુપયોભ્યામ્ સહ ઉપયોજ્યમ્ મધ દૂધ સાથે પ્રયોજ્યું ના જોઈએ. એતત્ હિ મરણાય્ અથવા બલ-વર્ણ-તેજો-વીર્ય ઉપરોધાયે ષાણ્ઢયાય ચ ઇતિ કેમ કે એનાથી બળ વર્ણ તેજ અને વીર્ય ની હાની થાય છે અને નંપુસકતા આવી શકે છે. તત્ એવ લિકુચમ્ પક્વમ્ ન માષ-સૂપ ગુડ સર્પિર્ભીઃ સહ ઉપયોજ્યમ્ વૈરોધિકત્વાત્ તેજ રીતે પાકેલા ફાસ ને અડદના સૂપ ગોળ કે ઘી સાથે પ્રયોજવાથી વિરૂદ્ધાહાર બને છે.

✳કેટલીક સંસ્થાઓ ઓની ચરક સંહિતા માં લિકુચમ્ ને બદલે નિકુચં છાપેલ છે. નિકુચ નો અર્થ અમરકોષ માં જલવેતસ કે વાનિરમ્ કરેલ છે.

તથા આમ્ર આમ્રતક માતુલુઙ્ગ નિકુચ કરમર્દ મોચ દન્તશઠ બદર કોશામ્ર ભવ્ય જામ્બવ કપિત્થ તિન્તિડીક પારાવત અક્ષોઢ પનસ નાલિકેર દાઢમ આમલકકાનિ એવમ્ પ્રકરાણિ ચ અન્યાનિ દ્રવ્યાણિ સર્વમ્ ચ અમ્લં દ્રવમ્ અદ્રવમ્ ચ પયસા સહ વિરુદ્ધમ્ ।

આ સૂત્ર માં જે બોલ્ડ કરેલ છે એ આજે સંદિગ્ધ કે વિદ્વાનો માં મતમતાંતર પ્રવર્તનારા દ્રવ્યો છે..

મોચ એટલે કેળાં..આખાય સૂત્ર માં અમ્લ રસ પ્રધાન દ્રવ્યો છે. સંભવતઃ અમ્લવિપાકી અને ઉષ્ણવીર્ય પણ છે..દેશી કેળાં ની જાત જે નાની હોય છે અને અપકવ જ વૃક્ષ પર થી ઉતારી લેતાં એ ખાટો સ્વાદ આપે છે.એજ રીતે નારીકેલ થી લીલું પાણીવાળુ નારીયેળ લેવા નું છે જેને ગુજરાતી માં "ત્રોફા" પણ કહે છે,અત્યારે એની સિઝન છે. યોગ્ય સાચવણી ના થાય તો એમાં ફૂગ લાગે છે અને શરૂઆત માં પાણી ખાટાસ્વાદ નું થાય છે... પછી નારીયેળ કાચલી સહિત નું બગડે છે ખાટીવાસ અને પચપચ થઈ જાય છે.

કઙ્ગુ - કાંગ વનક - કોદરી અથવા સામો મકુષ્ઠ - મઠ કુલત્થ - કળથી માષ - અડદ નિષ્પાવાઃ - વાલ પયસા સહ વિરુદ્ધ

ઉપરોક્ત સૂત્ર માં વર્ણવેલ ક્ષુદ્ર ધાન્ય તથા કઠોળ વર્ગ ના બીજ ને બાફી ને પડી રાખવા માં આવે તો એનો સ્વાદ અને વાસ બંને ખાટાશ વાળા થાય છે.આથી દૂધ સાથે લેવા નહી.

તથા પદ્મોત્તરીકાશાકમ્ = ફૂસંબી નું શાક, શાર્કરો મૈરેયો = સાકર થી બનાવેલ મૈરેય = એક જાત નું આલ્કોહોલીક પીણું , મધુ ચ = અને મધ , સહ ઉપયુક્તમ્ વાતં ચ અતિ કોપયતિ

આ બધા ને એકસાથે પ્રયોજવા નહી, નહી તો વાયુ ને અતિ કોપાવે છે.

હારિદ્રકઃ eurasian golden oriole ગુજરાતી માં જેને પીળક કહે છે ચકલી થી મોટું અને કાબર થી નાનો એવો આકાર ધરાવે છે.સર્ષપતૈલભ્રુષ્ઠો વિરુદ્ધઃ પિત્તમ્ ચ અતિ કોપયતિ હરિતાલ કે પીળક નામે પક્ષી નું માંસ સરસીયાતેલ માં પકાવી ને ખાવાથી વિરૂદ્ધ બને છે એ પિત્ત ને વધુ કોપાવે છે.

હારિદ્રકમાંસમ્ હારિદ્ર સીસકઅવસક્તમ્ હારિદ્ર અગ્નિ પ્લુષ્ટમ્ સદ્યો વ્યાપદયતિ તત્ એવ ભસ્મ પાંશુ પરિધવસ્તં સ ક્ષૌદ્રમ્ સદ્યો મરણાય હારિદ્ર એટલે દારૂહરિદ્રા , આના વૃક્ષ ની શાખા પર કંટક પણ હોય છે..હારિદ્રક એટલે કે પીળક નામનું પક્ષી ઠંડા પર્વતીય પ્રદેશ નું નિવાસી છે.. અને દારૂહળદર ના વૃક્ષ પર સુરક્ષા અને સલામતી ની દ્રષ્ટિએ માળા બાંધે છે..ચરક નું અવલોકન જુઓ.. ટુ ધી પોઇન્ટ એ સમય નો વ્યહવારીક દ્રષ્ટીકોણ. પીળક ના માંસ ને દારૂહળદર ની ડાળી માં પોરવી અને દારૂહળદર ના લાકડા થી કરેલ અગ્નિ થી જો શેકવા માં આવે... અને શેકતાં જો એ માંસ એ રાખ માં પડી ને ખરડાય તો એને ખાવાથી તુરંત જ વ્યાપદ થાય છે જો આવું માંસ મધ સાથે ખવાશે તો તુરંત જ મૃત્યુ થાય છે.

09/08/18, 4:05 PM - પાલનપુર ડૉ. લુકમાન:

સરસ .વિરુદ્ધ આહાર નું વિશ્લેષણ ..અમારા પાલનપુર શહેરમાં સિનિયર આયુર્વેદ ડૉક્ટર ઘણી વાર કહે છે કે કોઈ પણ બે ઇન્જેક્શન કે તેથી વધુ ભેગા કરીને i.v આપો કે ડીર્પ માં નાખો એ પહેલાં દૂધિયા થાય તો ફેંકી દેવા. આટલી સાવધાની જરૂર રાખવી..વિરુદ્ધ આહાર માં માછલી સાથે આજે પણ દૂધ અમે મિશ્રા હારી લોકો નથી જ લેતાં.કોડ , સફેદ દાગ વાળા ઘણા દર્દી ઓ ની હીસ્ટરી માં માછલી અને દૂધ (ભૂલ) થી આહાર માં એક સાથે લેવાઇ ગયો હતો એવું જાણવા મળેલ.ઘણા લોકો મેન્ગો નું જ્યુસ પણ નથી પીતા . ખાટી કેરી + દૂધ એના કરતાં પાણીમાં જ બનાવે છે લગ્ન માં જમણવાર માં બિરયાની + છાશ જ મોટેભાગે તો હોય એમાં જો પાડા ના માંસ માંથી બનાવેલ હોય તો એ સ્વાદ માં ખૂબ જ ટેસ્ટી લાગે પરંતુ છાશના

૫ થી ૧૦ ગ્લાસ પી જાય તો પણ શોષ પડે ..

हारिद्रकः=पील्ड
eurasian golden oriole







हारिद्रकः

09/08/18, 6:10 PM - વૈદ્ય મનસૂખ માંગુકીયા - સુરત:

મારા દાદા ગાયો અને ભેંસોના દૂધ પણ અલગ અલગ વાસણમાં દોહાવતા. પુછતાં તો કહેતા ગુણ દોષ થાય પરંતુ હજુ સુધી સમજાયું નથી.

09/08/18, 12:55 PM - ડૉ. હિરેન એન. વાઘેલા - રાજકોટ:

Dahi vada virudh aahar Thase?

09/08/18, 6:13 PM - વૈદ્ય હિમાંશુ કણઝારીયા:

રાજીવ દિક્ષિતના વીડિયોમાં એમને ઘણી વાર દહીં વડાનો ઉલ્લેખ કરેલ છે એમ કહેતા કે વિરુદ્ધ આહાર છે અને ખાધા પછી થોડીવાર માંજ ખાનાર નું બીપી ઘણું વધી જાય છે એવું એમને ઘણા દર્દીઓમાં જોયેલું છે ...

09/08/18, 5:12 PM - ડૉ. ભાવેશ મોઢ કચ્છ:

દહિંવડા ની રેસીપી જુઓ...પ્રથમ તો એમાં અડદ નો લોટ છે ફોતરાં વિના ની દાળ વપરાય છે એને ફરમટેશન કરાય છે ..એટલે કે સુપાચ્ય થાય એ માટે આથો લવાય છે.પછી એ ખીરાં ને તેલ માં વડા સ્વરૂપે તળાય છે. તેલ + અડદ નું આથાવાળુ ખીરુ એટલે પચવા માં ભારે થાય માટે તેલ માં તળાવ વડાં ને પાણી માં ડુબોળી ને નીચોવવા માં આવે છે જેથી આકાશમહાભૂત ની વૃદ્ધિ થાય છે વડા માંથી વધારા નું તેલ પાણી માં આ પ્રક્રિયા કરવાથી નીકળી જાય છે. પુનઃ વડા થોડાંક લઘુ બની જાય છે..

દહિં તાજું અને મોળું લેવાય છે એમાં સાકર મેળવાય છે. એટલે આયુર્વેદ દ્રષ્ટિકોણ થી દહિં ખાવા માં દોષ રહીત બને છે. વડા અને સાકર મિશ્રિત દહીં પચવા માં ગુરુ અને અભિષ્યંદી તો છે જ પણ એનીય સમજદારી રાખવા માં આવી છે..

દહીંવડા સર્વ કરતી વખતે જે ખાસ પ્રકાર નો મસાલો એના પર છંટાય છે એમાં દિપન પાચનીય તથા વાતાનુલોમન કરનારા દ્રવ્યો હોય છે... પિત્ત નું શમન કરવા લીલાંધાણા એટલે કે કોથમરી ની કતરણ નંખાય છે કેટલાંક દાડમ ના દાણા પણ નાંખે છે...

અર્થાત્ દહીંવડા ને જો પ્રોપર રીતે પ્રિપેર કરવા માં આવ્યા હોય તો વિરુદ્ધ આહાર ના થાય પણ પચવામાં ગુરુ નિશ્ચિત છે..તો માત્રાશી ખાવા...અને ખાધા પછી બરાબર પચી ના જાય ત્યાં સુધી અધ્યશન ના કરવું.

09/08/18, 12:54 PM - વૈદ્ય એકતા પટેલ - ગાંધીનગર -22:

Adadni dal ma aapne hamesha ghee ane gol sathe khaie chhie

09/08/18, 5:23 PM - ડૉ. ભાવેશ મોઢ કચ્છ:

એકચ્ચુલી આ અવધૂત બાવાઓ ની પરંપરા છે. એ લોકો નાં ઉત્સવ માં કાલીરોટી - ધોળીદાળ નું જમણ હોય છે... કાલી રોટી એટલે ગોળ, ઘઉં ના લોટ અને કાળાંમરી નાંખી ને આથો લાવવા માં આવે છે પછી એ ખીરાં ના ઘી માં પુડલા ઉતારાય છે આ થઈ કાળીરોટી...અડદ ની ફોતરાં વિનાં ની દાળ પ્રચુર પ્રમાણ માં લસણ તથા મરચાં નાંખી ને તૈયાર થાય છે એ બને છે ધોળી દાળ...જુનાગઢ ના શિવરાત્રી મેળા માં કોઈક અખાડા માં આ જમણ મળી જાય..અવધૂત બાવાઓ ની જીવન ચર્ચા પ્રમાણે વર્ષ માં એકાદ બે વાર આવું ગરીષ્ઠ ભોજન એમને સાત્મય છે...અને સૂખપ્રદ છે. પણ સંસારી માટે તો દુર્જર છે..સ્વાદિષ્ટ તો છે એટલે પ્રસાદ તરીકે અને એટલી માત્રા માં જ લેવું...રોજે રોજ તો કાળીરોટી ધોળીદાળ નો મેળ ના પડે અને જુનો સ્વાદ પણ યાદ આવે રાખે એટલે વચગાળાના ઉપાય તરીકે અડદ ની દાળ માં ઘી, ગોળ નાંખવા નું ચલણ અમલ માં આવ્યું હશે એવો તર્ક કરી શકાય ..

09/08/18, 5:46 PM - શ્રી મીનુ પરબીયા સાહેબ:

I thought it meant Malpua and doodhpak! A literature critic told me long back.

Thanks for the novel info.

09/08/18, 6:20 PM - ડૉ.ભાવેશ મોઢ - કચ્છ:

હા, સાહેબ ધોળી દાળ થી દૂધપાક પણ કહેવાય છે.પણ પ્રેક્ટિકલી માલપૂડાં મીઠાં હોય છે એટલે અડદ ની તીખી તમતમાટ દાળ ભોજન માં એક પ્રકાર નું બેલેન્સ બનાવે છે... દૂધપાક સાથે માલપૂડાં વધુ ખાઈ શકતાં નથી અને અતિસાર નો દોષ ઉત્પન્ન થાય છે...

09/08/18, 6:31 PM - શ્રી મીનુ પરબીયા સાહેબ: Very true

09/08/18, 8:20 PM - Ayu. M. O. Dr Hardik Bhatt - A'bad:

Kali roti ane dholi Dal atle badhe j malpua ane dudhpak j hoi sathe mag nu shak hoi... Nath ane bava , sadhu , badha ma em j hoi che . Asad Ni Dal no Koi ref nai hoto

09/08/18, 7:20 PM - Dr.Bhaves R.Modh - KUTCH:

પાયસો દૂધપાક-ખીર મંથ અનુપાનો વિરુદ્ધ: ખાધા પછી પાણી માં ઘોળેલો સાથવો.. વિરુદ્ધ છે.શ્લેષમણમ્ ચ અતિ કોપયતિ એનાથી કફ વધુ કોપે છે.

उपोदिका तिल-कल्क सिद्ध हेतु: अतिसारस्य

પોઇ ને જો તલ ના ખોળ સાથે મિશ્ર કરી ને ભાજી બનાવાય તો એ અતિસાર નું કારણ બને છે.

बलाका वारुण्या सह कुल्माषैः अपि विरुद्धा

બગલી નું માંસ વારુણી નામનું આલ્કોહોલીક પીણું અને કુલ્માષ નામે જવ કે અડદ ના લોટ માંથી બાફી ને બનાવવા માં આવતી વાનગી એક સાથે ખવાય તો વિરોધી બને છે. સ એવ શૂકર વસા પરિભ્રષ્ટા સદ્યો વ્યાપાદયતિ જો એ બગલી નું માંસ સુવર ની ચરબી માં ભૂંજી ને તૈયાર કરેલ હોય તો તુરંતજ વ્યાપદ કરે છે.

मयूरमांसम् एरंड सीसक अवसक्तम् , एरंड अग्नि प्लुष्टम्, एरंडतेल युक्त सद्यो व्यापादयति

મોર ના માંસ ને એરંડ ની લાકડી માં પોરવી એરંડા ના લાકડા ના અગ્નિ પર સેકી અને એરંડા ના તેલ થી મિશ્રિત કરી ખવાય તો તુરંતજ વ્યાપદ કરે છે.

मस्त्यनिः तलन सिद्धा = જે તેલ માં માંછલા તળ્યાં હોય પિષ્પલ્ય: તથા કાકમાચી મધુ ચ મરણાય।

તે તેલ માં કાકમાચી નું શાક બનાવી. એમાં પીપર અને મધ નાંખી ને ખવાય તો મારક બને છે.

મધુ ચ ઉષ્ણમ્ ગરમ કરેલું મધ ઉષ્ણ આર્તસ્ય ચ ગરમી થી પીડતાં વ્યક્તિ ને મધુ મરણાય = અપાય તો એ મધ મારક બને છે..આ સૂત્ર માં ગરમીથી અર્થાત્ પિત્તજ વ્યાધિ કે પિત્તજ પ્રકૃતિ થી પીડાતા વ્યક્તિ ને જો ગરમ કરેલ મધ અપાય તો મારક બને છે.

મધુ સર્પિષી સમધૃતે એક સમાન માપ માં મધ અને ઘી મધુ વારિ ચ અન્તરીક્ષમ્ સમધૃતે

એક સમાન માપ માં મધ અને વરસતાં વરસાદ નું પાણી મધુ પુષ્કરબીજં

મધુ પીત્વા ઉષ્ણોદકમ્ મધ પી ને પછી ગરમ પાણી પીવું

भल्लातक उष्णोदक मिलामा साथे गरम पाणी...तक्रसिद्धः कंपिल्लक

? કંપીલા ની કઢી પર્યુષિતા કાકમાચ વાસી કાકમાચી નું શાક અંજારશૂલ્યો ભાસ: ચ

સોયાં માં પોરવી ને અંગારા પર શેકેલું ભાસપક્ષી નું માંસ - barbecue cooking method. इति विरुद्धानि

भासपक्षी એટલે આજે કયું પક્ષી લઇ શકાય...?

શક શબ્દ નો ભાવાર્થ..શક્તિશાળી હોઇ વ્યહવાર થી ત્રાસ આપનાર છે પણ એનું રૂપદર્શન - જોવામાં સુખ આપનાર હોય છે. શક પર થી શકુન્ત શબ્દ આવેલ છે.

આ શકુન્ત પક્ષીઓ માંસભક્ષી હોવા છતાં વિશ્વામિત્ર અને મેનકા ની ત્યજી દેવાયેલ નવજાત પુત્રી નું રક્ષણ કર્યું હતું.આથી એનું નામ કણ્વ ઋષિ એ શકુન્તલા રાખ્યું હતું...

જે દિપી ઉઠે છે એ ભાસિ એના પર થી ભાસપક્ષી નું નામ આવ્યું. ઇમેજ માં જોવાથી ખ્યાલ આવી શકે છે કે આ ભાસ પક્ષી કેટલું દૈદિપ્યમાન પક્ષી છે.હેમચંદ્રાચાર્ય એ સિદ્ધહેમ ગ્રંથ માં ભાસ પક્ષી નો પર્યાય શકુન્ત બતાવેલ છે...આયુર્વેદ સંહિતા ના અનુવાદ કારો ભાસ પક્ષી ની ઓળખ ગ્રામ્ય ફૂકડો કે મોર તરીકે લખે છે...આ પક્ષી થી દેશીફૂકડાં અને મોર ની જેમ અનેકવિધ મનમોહક રંગો વાળું શરીર ધરાવે છે એટલે અનુવાદકારો એ દોષ ઉત્પન્ન કરેલ હોઇ શકે છે. અને એજ રીતે માંસભક્ષી હોવાથી કેટલાક એને ગીધ તરીકે પણ ઓળખાવેલ છે. ભાસ એટલે શકુન્ત એ જ યોગ્ય અને શાસ્ત્રીય આધાર સાથે સહમત છે આજે આ ભાસપક્ષી ને ગુજરાત માં ચાસપક્ષી તરીકે તથા અંગ્રેજી માં The Indian roller નામ થી ઓળખાય છે. આ પક્ષી માં નર; સંવનન કાળ વખતે માદા ને આકર્ષવા.આકાશ માં ખૂબ ઊંચે જઇ ને રોલરકોસ્ટર ની જેમ પોતાની લાંબી પાંખો થી કરતબ કરે છે જેથી માદા આકર્ષાય છે.. આથી એને અંગ્રેજી માં રોલર નામ આપ્યું

भास - यास
शकुंत - indian
Roller bird





भास पक्षी



કટુક ઉષ્ણ આદિ સાત્મયસ્ય સ્વાદુ શીત આદિ સેવનમ્ યત્ તત્ સાત્મય વિરુદ્ધમ્
જેને તીખું ગરમ વિગેરે માફક આવતુ હોય પણ તે જો મધુર સ્વાદિષ્ટ અને ઠંડી તાસીર નું ખાય તો
સાત્મય વિરુદ્ધ બને છે.

તુ વિરુદ્ધમ્ ત્વ અનિલાદિભીઃ યા સમાન ગુણ અભ્યાસ વિરુદ્ધ અન્ન ઔષધ ક્રિયા
પ્રકુપિતદોષ ની સમાન ગુણવાળા અન્ન, ઔષધ કે ક્રિયા(વિહાર- ચેષ્ટા) નું સતત સેવન વાયુ વિરોધી બને છે.

સંસ્કારતો વિરુદ્ધ તત્ ભોજ્યમ્ વિષવત્ ભવેત્ એરંડ સીસક આસક્તમ્ શિખિમાંસમ્ યથ એવ હિ
જેમ એરંડ ની લાકડી માં પોરવેલું મોર નું માંસ ; સંસ્કાર વિરુદ્ધ છે. તેને ભક્ષણ કરવાથી
ઝેર ની માફક અસર બતાવે છે.

વિરુદ્ધમ્ વીર્યતો જ્ઞેયં વીર્યતઃ શિતલાત્મકમ્ તત્ સંયોજ્ય ઉષ્ણ વીર્યેણ દ્રવ્યેણ સહ સેવ્યતે ।
ઠંડી તાસીર ધરાવતાં દ્રવ્યો ની સાથે ગરમ તાસીર ધરાવતાં દ્રવ્યો નું સંયોજન એ વીર્યવિરુદ્ધ જાણવું

કૂર કોષ્ઠસ્ય ચ અતિઅલ્પં મન્દવીર્યમ્ અભેદનમ્ મૃદુ કોષ્ઠસ્ય ગુરુ ચ ભેદનીયમ્ તથા બહુ એતત્ કોષ્ઠ વિરુદ્ધ
કૂર(વાતિક) કોઠો ધરાવતી વ્યક્તિ ને પ્રમાણ માં ઓછું મંદવીર્ય નું અને ભેદન ના કરે એવું અને મૃદુ કોઠા
વાળા ને પચવા માં ભારે અને ભેદન કરે એવું.ભોજન અપાય તો એ કોષ્ઠ વિરુદ્ધ નું બને છે.

તુ વિરુદ્ધ સ્યાત્ અવસ્થા શ્રમ વ્યવાય વ્યાયામ્ આસક્તસ્ય અનિલ કોપનમ્
નિદ્રાલસ્ય આલસ્ય ભોજનં શ્લેષ્મ કોપન
જે વ્યક્તિ અતિ શ્રમ કે મૈથુન કે વ્યાયામ માં આસક્ત રહેતો હોય એને જો વાયુ પ્રકોપ પામે એવો ખોરાક
અપાય અને જે તંદ્રા માં હોય અથવા આળસું હોય એને જો કફ વર્ધક ખોરાક અપાય તો એ અવસ્થા
વિરુદ્ધ થાય છે.

યત્ ચ અનુત્સૃજ્ય વિષ્મૂત્ર ભુક્તે યત્ ચ અબુભુક્ષિ તત્ ક્રમ વિરુદ્ધ સ્યાતઃ અતિ ક્ષુધા વશાનુગઃ
જે મળમૂત્ર નો ત્યાગ કર્યા વિના ખાય છે.જે ભૂખ ના હોવા છતાંય ખાય છે જેને કકડી ને ભૂખ લાગી હોવા
છતાં એ જ સમયે નથી ખાતો પણ ઘણીવાર પછી જમે છે આ બધા ક્રમ વિરુદ્ધ છે.

વિરુદ્ધમ્ પાકાતઃ ચ અપિ દુષ્ટ - દુઃ દારુ સાધિતમ્ અપક્વ તણ્ડુલ અત્યર્થ પક્વ દર્ધં ચ યત્ ભવેત્
સડેલી ખરાબ લાકડાં થી પકાવેલ ભોજન. કાચા રહી ગયેલ ચોખા કે વધુ પકવવા થી દાઝી-બળી ગયેલા
ભાત પાક વિરુદ્ધ છે.

સંયોગતો વિરુદ્ધમ્ તત્ યથા અમ્લં પચસા સહ
ખાટાં પદાર્થ સાથે દૂધ એ સંયોગ વિરુદ્ધ છે

અમનો રુચિતં યત્ ચ હૃત્ વિરુદ્ધ તત્ ઉચ્યતે
જમવા નું મન ના હોય અથવા જમવા માં રૂચી ના હોય ત્યારે ખાવું હૃદ વિરોધી બને છે.

સમ્પત્ વિરુદ્ધ તદ્વિત્ અસંજાતરસં તુ યત્ અતિક્રાન્તરસં વા અપિ વિપન્નરસમ્ એવ વા
જે દ્રવ્ય માં રસ ની ઉત્પત્તિ જ ના થઈ હોય અથવા રસ ઉત્પન્ન થઈ ને નાશ પામ્યો હોય અથવા સ્વાભાવિક
સ્વાદ ને બદલે બગડેલો રસ આવતો હોય તો એ સંપત વિરુદ્ધ છે.

જ્ઞેયં વિધિ વિરુદ્ધ તુ ભુજ્યતે નિભૂતે ન યત્ તત્ એવં વિધમ્ અન્ન સ્યાત્ વિરુદ્ધમ્ ઉપયોજિતમ્
જે આહાર દ્રવ્ય નિભૂતે એટલે કે એકાંત માં ખાવા જોઈએ એ એકાંત માં ના ખાતાં જાહેર માં ખવાય
એને વિધિ વિરુદ્ધ કહે છે જેમ કે લારી પર પાણીપૂરી ખાવી અથવા હોટેલ ઘાબા માં ખાવું...

વિરુદ્ધાહાર સેવન નું પરીણામ શું આવે અને એનો ઉપાય

ષાણ્ડય - નપુંસકતા આન્ધ્ય - અંધત્વ વીસર્પ - ? સ્કિનરેસીસ દકોદરાણામ્ - જળોદર વિસ્ફોટક - ફોડલા બ્લિસ્ટરસ ઉન્માદ - ગાંડા કાઢવા ભગન્દરાણામ્ - ભંગદર મૂર્ચ્છામ્ - બેહોશી મદ - નશેડી અધ્માન - આફરો ગલગ્રહણામ્ - થ્રોટ સોર પાણ્ડવ-આમયસ્ય - પાંડુરોગ આમવિષસ્ય ચ એવ - ફુડ પોઈઝન કિલાસ - રાતા રંગ નાં ડાઘ થવા કૃષ્ણ - ચર્મરોગો ગ્રહણીગદાનામ્ - વારંવાર ખાધા પછી જવું પડે શોથ સોજા અમ્લપિત્ત - ખાટા ઘચરકા જ્વર - તાવ પીનસાનામ્ - સળેખમ સંતાનદોષસ્ય - બીજદોષ ને કારણે સંતાનોત્પત્તિ ના થાય તથા એવ મૃત્યોઃ હેતુમ્ પ્રવદન્તિ મૃત્યુ પણ થઈ શકે એમ કહેવાય છે...

एषाम् खलु अपरेषाम् च वैरोधिक निमित्तानाम् व्याधीनाम् इमे भावाः प्रतिकारा भवन्ति तत् यथा वमनं विरेचनम् च तत् विरोधिनाम् च द्रव्याणाम् संशमन अर्थम् उपयोगः तथा विधिः च एव द्रव्यैः पूर्वमभि संस्कारः शरीरः य इति उपरोक्त वर्णवेल विरुद्ध आहार थी यतां रोग અને બીજા અન્ય કારણ થી થતાં રોગ માં વમન-વિરેચન કરવું જોઈએ તથા રોગ ઉત્પાદક કારણ થી વિરોધીગુણ વાળા દ્રવ્યો સંશમન માટે પ્રયોજવા જોઈએ આમ શરીર નો પ્રથમ સંપૂર્ણ સંસ્કાર કરવો જોઈએ.અર્થાત્ સંશોધન

વિરુદ્ધ આશનજાનુ રોગાનુ પ્રતિહન્તિ વિરેચનમ્ વમનં શમનં ચ એવ પૂર્વ વા હિતસેવનમ્ વિરુદ્ધ આહાર થી થતાં રોગો માં વિરેચન વમન અને શમન કરવું જોઈએ.અથવા પહેલા થી જ હિતસેવન રાખવું જોઈએ.

- 1.સાત્મ્યતો - જન્મ થી જ વિરુદ્ધ આહાર લેવાતો હોવાથી સાત્મ્ય થયેલ હોય ...
 - 2.અલ્પતયા વા અપિ - વિરુદ્ધ આહાર થોડાક પ્રમાણ માં લેવાયો હોય તો...
 - 3.દીપ્ત અગ્નિઃ - સારી રીતે હજમ કરી શકનારા માટે..
 - 4.તરુણસ્ય ચ - તરૂણ વય ની વ્યક્તિ માટે ...
 - 5.સ્નેહ વ્યાયામ બલિનો આભ્યંતર સ્નેહન તથા બાહ્ય અભ્યંગ અને વ્યાયામ થી બળવાન વ્યક્તિ માટે
- વિરુદ્ધ - વિરુદ્ધ આહાર વિતથમ્ ભવેત્ - નિષ્ફળ બને છે...ગુજરાતી માં કહીએ તો ઉપર ની પાંચ કંડીશન હોય તો વિરુદ્ધઆહાર નું સેવન એ વ્યક્તિનું કાંઈ બગાડી શકતુ નથી.

: ચરક સૂત્ર સ્થાન અ. 26 માં જે વિરુદ્ધાહાર નું વિવેચન આપેલ છે એનાં મૂળ વિમાન સ્થાન માં મળે છે. પહેલો અધ્યાય રસવિમાન તથા બીજો અધ્યાય ત્રિવિધકુક્ષીય આ વિવેચન આધારીત છે.એમાંય ખાસ કરી ને અષ્ટઃ આહાર વિધિ વિશેષ આયતનાનિ માં પ્રકૃતિ, કરણ, સંયોગ, રાશિ, દેશ, કાલ, ઉપયોગસંસ્થા તથા ઉપયોક્તા નું વર્ણન વિશેષ મહત્વ નું છે...

વાદળ છવાય ત્યારે થતાં સ્કિનરેસીસ શરીર માં ના દુષીવિષ ને કારણે થાય છે... અને આ દુષીવિષ નું કારણ લાંબા સમય થી સેવન કરતો વિરુદ્ધાહાર પણ હોઈ શકે છે.

10/08/18, 8:56 PM - ડૉ જીમીષા મેવાડા:

દૂધ જઠરના એસિડથી ફાટી જ જવાનુ છે તો દહી અને દૂધ વિરોધીઓ કેમ થાય?

10/08/18, 9:22 PM - ડૉ. હિતેશ આર. નાઇ - સુરત:

Virya virudh che Atle

10/08/18, 9:33 PM - વૈદ્ય શ્રી પ્રેરક શાહ - આયુર્વેદિકહોસ્પિટલ, અમદાવાદ:

Incompatible diet - viruddha ahar means toxicity studies made by Ayurvedic scholars before thousands of years. Modern pharma science emphasis on toxicity studies a lot and clinical relevance of each molecule. Similarly Ayurveda has in-depth study of not only single molecule, but varieties of food recipes too. So called modern advancement of pharma science is basically nothing new for Ayurveda.

11/08/18, 8:07 AM - Dr.Bhavesh R.Modh - KUTCH:

ખાટા પદાર્થ સાથે દૂધ એ સંયોગ વિરુદ્ધ નો આહાર દ્રવ્ય બને છે.મોટાભાગે દહિં સાથે દૂધ એકત્ર થાય ત્યારે દૂધ ની માત્રા સાપેક્ષે વધુ હોય છે.

દૂધ જ્યારે એકલું લેવાય છે ત્યારે એનું લાળીય પાચન થતું નથી પણ સીધું જ હોજરી માં ઉતરી જાય છે ત્યાં રહેલ હાઇડ્રોકલોરીક એસીડ એટલે કે અમ્લ પુરતાં પ્રમાણ માં હોઇ લેવાયેલ દૂધ નું જઠરીય પાચન કરે છે. દૂધ માં ના કેસીન નું લેકટોઝ માં રૂપાંતર થવા લાગે છે અને આ લેકટોઝ આંતરડા માં રહેલ લેકટેઝ એન્ઝાઇમ ના પ્રભાવ હેઠળ ગ્લુકોઝ બની ને રક્ત માં ભળી જાય છે...

જો અગ્નીમંદ હોય અથવા દૂધ ની માત્રા વધુ લેવાઇ હોય તો દૂધ માંથી છુટો પડેલ લેકટોઝ નું આંતરડા માં પાચન થતું નથી જેથી ઝાડા થઇ આવે છે જે દૂધ પીધા ના અડધી થી બે કલાક ના સમય માં થાય છે જેને લેકટોઝ ઇન્ટોલરેન્સ કહે છે.

દૂધ માં અમ્લ દ્રવ્ય મેળવેલ હોય અને આઠ થી બાર કલાક રાખવા માં આવે તો દૂધ માં નું કેસીન છુટ્ટ પડી જામે છે અને લેકટોઝ પેદા કરે છે...અમ્લ રસ, ફરમટેશન ને લીધે પેદા થયેલ લેકટોબેસીલસ ને કારણે આવે છે. જેને દહિં કહેવાય છે.દહિં એ શરીર માં થતાં દૂધ પાચન ની પ્રોસીઝર નો પહેલો ફેઝ પુર કરી ચુકેલ અવસ્થા છે.દહિં જ્યારે ખાવા માં આવે છે ત્યારે મોઢાં માંથી જ લાળીય પાચન ની શરૂઆત થઇ જાય છે. દહિં ખાવાની ચાહ અને લિજ્જત લાળ છુટવા ને આભારી છે. તાજુદહિં મોઢા ની લાળ સહિત જઠર માં પ્રવેશે છે અને ત્યાં રહેલ એસીડ સાથે મળે છે. જઠર માં ના એસીડ ને હવે સીધું જ આવેલ લેકટોઝ પર કાર્ય કરવા નું હોય છે.દહિં અમ્લ રસ ના કારણે વધુ અગ્નિ પેદા થાય છે.જેને કારણે આયુર્વેદ માં દહિં ને ઉષ્ણ તાસીર નું તથા સાથે સાથે રૂચીપેદા કરનાર પણ કહ્યું છે.પેદા થયેલ અગ્નિ માટે ફ્યુલ તરીકે દહી લેકટોઝ ને પણ એની સાથે સાથે લઇ આવેલ જ હોય છે એટલે અગ્નિ થી પાચન પણ સમ્યક ચાલુ રહે છે.

દૂધ અને અમ્લ રસ ધરાવતાં પદાર્થો અથવા દહીં ને મિશ્રિત કરતાં.અમ્લ ના કારણે દૂધ ના પ્રોટીન કેસીનને છુટ્ટ પડવા તથા જામવાની શરૂઆત થઇ જાય છે જેને દૂધ ફાટી જવું કહેવાય છે.આયુર્વેદિકદ્રષ્ટિકોણ થી આ સમ્પત્તિ વિરુદ્ધ થાય છે. દૂધ નો મધુર સ્વાદ ઉત્પન્ન થયેલ હોય છે એ નાશ પામે છે અને દહિં નો અમ્લ રસ હજુ ઉત્પન્ન થયેલ હોતો નથી.કેસીન માંથી લેકટોઝ બનવા ની પ્રોસીઝર ચાલુ થયેલ હોવાથી તિક્તરસ એટલે કે કડવો રસ પેદા થાય છે તથા અપકવ અવસ્થા હોય છે.જે પણ અપકવ હોય તે શરીર માં જઇ ને આમ પેદા કરે છે.દૂધ દહિં ભેગાં કરી ને લેવાતા આવું કડવા સ્વાદ નું અને અપકવ આહાર શરીર માં પ્રવેશે છે.

દહિં અને દૂધ ભેગાં કરી ને લેવાતાં એ આયુર્વેદિક વિવેચન થી...સંયોગ વિરુદ્ધ = દૂધ દહિં ભેગુ, સમ્પત્તિ વિરુદ્ધ = સ્વાદ અને ગુણ, હૃત વિરુદ્ધ = કડવો સ્વાદ, પાક વિરુદ્ધ = અપકવ દહિં, વીર્ય વિરુદ્ધ = દૂધ શિત અને દહિં ઉષ્ણ, અગ્નિ વિરુદ્ધ = છુટ્ટ પડેલ કેસીનગુરુ હોવાથી.

આવો વિરુદ્ધ આહાર નું લાળીય પાચન શરૂ થતું નથી તથા જઠર માં એસીડ પણ એમાંથી ઘટક દ્રવ્યો ને પ્રોપર રીતે છૂટાં પાડતું નથી.. એ અપચિત આહાર રસ જેને આમ કહેવાય છે એ આંતરડા માં જાય છે ત્યારે કેસીન નું પુરેપુરો લેકટોઝ માં રૂપાંતર થયેલ હોતું નથી આથી લેકટોઝ લેકટેઝ એન્ઝાઇમ ની અસર તળે ગ્લુકોઝ માં બદલાતો નથી પરીણામે આંતરડા માં વાયુ કોપાયમાન થઇ વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

11/08/18, 8:26 AM - શ્રી મીનુ પરબીયા સાહેબ:

A little correction. Lactose is a monosaccharide sugar. Bacteria eat this sugar and emit lactic acid.Under the influence of this sour acid protein, casein gets denaturised, curdling.So the curd would not have any lactose. Sugar can not be converted to protein as the building blocks of proteins are amino acids and sugars don't have amino acids.

Rest of your analysis is logical.

સંભાષા માં ભાગ લેનાર સર્વે મિત્રો નો,

હાર્દિક આભાર સાથે ધન્યવાદ.

